

# ほけんだより 12月

令和7年12月1日  
東広島市立乃美尾小学校  
保健室

早いもので、今年も残すところ1か月となりました。先月広島県ではインフルエンザ警報が発令されましたが、校内でも少しずつインフルエンザや発熱、体調不良の人が増えてきています。

もう少しで楽しい冬休みがやってきます！手洗い・うがいを徹底して体調管理には十分に気を付けましょう。

## 12月10日は世界人权デー

### 身近にある 人权侵害

「人权」ってどんな権利かわかりますか。それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。他の人の人权は簡単に傷つけることができます。例えば、友だちの悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。

また、いつも冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので悪口と感ずることもあります。これらは友だちの人权侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。

### ふわふわ言葉を使うようにしましょう

ふわふわことば



ちくちくことば



相手がうれしくなる言葉

すごいね さすが ありがとう

がんばっているね すてきだね

相手が傷つく言葉

きらい ずるい あっちいけ

うるさい だまれ うざい

今年1年をふり返ってみて、人に優しく接することができていましたか？  
いつも思いやりや優しさをもって、自分も、まわりの人も大切にしたいと思えます。

## 3年生・6年生 食育指導を実施しました

先月14日、郷田小学校の片山栄養教諭を講師として迎え、3年生・6年生を対象に食育指導を行っていただきました。

### 【3年生】

食材を赤・黄・緑の三食食品群に分け、その食材には、どのようなパワーがあり、体にどう影響するのかを学びました。積み木を三食食品群に見たてて紙を上に乗せ、何かが不足していたり、摂りすぎたりしていても崩れてしまう様子から、栄養バランスの重要性を目で見て確認することができました。

### 【6年生】

社会見学に向け、栄養バランスのとれたお弁当の内容について考えました。主食・主菜・副菜の割合は3：1：2！お店でお弁当を選ぶ時や、今後も自分でお弁当を作る機会があれば活かせるように、ぜひ覚えておいてほしいと思います。

## 1年生 歯科指導を実施しました

1年生は木村歯科さんを講師として迎え、染め出しと歯みがき指導を行っていただきました。

染め出しでは、自分のみがき残しのあるところを確認することでみがき方のくせを知り、歯科衛生士さんのお話からは、正しい歯ブラシの持ち方、歯のみがき方をマスターしましたね。

健康な歯を保ち、虫歯にならないためにも、これからも歯みがきががんばりましょう！

はみがき  
がんばるぞ

