

# すこやか 12月

川崎市立虹ヶ丘小学校  
ほけんだより  
令和6年12月20日  
No.9 家庭数  
冬休み前号

6年生で「ぐっすりねむって健康になろう」をテーマに睡眠についての学習をしました。「ねむりの種類とねむっているときの体の様子」「ねむりのしくみ」を学んだ後に、「よいねむりのために大事なこと」を伝えました。

## <よいねむりのために>

まいあさおな じかん お  
毎朝同じ時間に起きる



あさ お  
朝起きたら  
たいよう ひかり あ  
太陽の光を浴びる

ひるま  
昼間は  
からだ うご  
体を動かす



ね まえ  
寝る前に  
つよ ひかり  
強い光は×

ちょうしょく  
朝食は  
かなら た  
必ず食べる



ふゆやす ちゅう  
冬休み中も、ぐっすりねむって健康でいられるように、  
よいねむりのために出来ることをやってみてください！

## かながわけんじょさんしかい めまさわ はるかせんせい 神奈川県助産師会 沼澤 悠 先生による

### 「いのちのはなし」授業参観のご案内



かながわけんじょさんしかい じょさんし めまさわはるかせんせい まね  
神奈川県助産師会より助産師の沼澤 悠 先生をお招きし、「生命（いのち）の安全教育」として、1・2・3年生を対象に「いのちのはなし」の授業をしていただきます。せっかくの機会ですので、ぜひ一緒にお話を聞いてみませんか。どの学年の保護者でも授業の参観をすることが出来ます。皆様のご参観をお待ちしています。

にちじ がつ にち もく  
日時：1月16日(木)

ねんせい  
1・2年生 → 13:15~14:00

ねんせい  
3年生 → 14:15~15:00

ばしょ たもくてき  
場所：多目的室

ないよう いのち たんじょう  
内容：命のはじまり~誕生 / プライベートゾーン

※事前の申し込みは必要ありません。当日、多目的室前に置いてあります用紙にお名前をご記入ください。

※他の教室の参観はご遠慮ください。

※カメラ・ビデオ・スマートフォン・タブレット端末等で撮影することはご遠慮ください。