

# ほけんだより 11月

R6. 11. 5 (火)

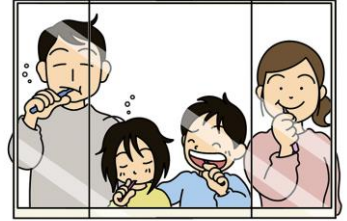
中埜小学校 保健室

No.10

第2学期がスタートし、学習発表会も無事に終了しました。これまでたくさん努力して一生懸命に練習している姿を見て、とても感動しました。本番も、本当に素晴らしい発表でした(^ ^)! 頑張りましたね。

さて、これからの季節は感染症や風邪が流行しやすい時期になります。中埜小学校でも、ちらほら見受けられます。寒くなってきましたが、「こまめな換気」「手洗い」「うがい」を心掛けていきましょう。

## 歯みがきしようよ!



11月8日はいい歯の日

## いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



食べたらみがく。3食後、3分以内に分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

## 寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です!



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

# こんな姿勢で生活していませんか？



ねころがって  
どくしょ  
読書をする



したむ  
下を向いて  
つか  
スマートフォンを使う



せなかまる  
背中を丸めて  
つか  
タブレットを使う



こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標は、「よい姿勢で生活しよう」です。

あたま おも  
頭の重さはスイカと同じくらいあります。そのため、少し悪い姿勢になっただけでも、からだ おお ふたん  
体に大きな負担がかかって  
しまいます。よい姿勢の例は、保健室前に掲示してあります。保健室前を通ったときに見てみてください( ^ ^ )



## ●受診報告書について

受診報告書、徐々に集まっています。御提出ありがとうございます。また、未提出の方は、早めに受診していただき、御提出をよろしくお願いいたします。

## ●感染症予防について

先月から、本校でも感染症に罹患する児童が少しずつ見られています。手洗いうがいの徹底や咳エチケットなど、御協力よろしくお願いいたします。