

ほけんだより 11月

令和4年11月8日 万江小学校保健室 文責：緒方 理沙 No.8

だんだんと肌寒さを感じる季節となりました。昼と夜の気温差が大きいと体調をくずしやすくなります。重ね着でうまく体温を調節することや、しっかり手洗い・うがいをすること、マスクをするなど、自分で体調管理ができるようにしましょう。

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう

10月31日から、昼休みの時間を使って、万江小学校全員に個別の歯科指導を実施中です。自分の歯並びに合わせた歯みがきの仕方を練習しています。また、11月8日(火)から14日(月)までの歯みがきカレンダーを7日(月)に配付しています。ご家庭でもお子様の口の中の様子を見ていただき、ていねいにみがけているかの確認や仕上げみがきをよろしくお願いします。



1年生から順番に実施しています!



めざせ!

歯科・眼科治療率100% 現在 歯科治療率 70.0% 眼科治療率 61.5%

★歯みがきクイズにチャレンジ★

Q1. 歯をみがくときは? (1)

A: 力を入れてみがく

B: 軽い力でみがく



Q2. 歯をみがくときは? (2)

A: こきざみに動かす

B: 大きく動かす



Q3. みがくタイミングは?

A: 食べたらずぐ

B: 2時間たってから



(歯みがきクイズのこたえ Q1...B Q2...A Q3...A) 全問正解できたかな?

11月のほけんもくひょう

姿勢をよくしよう!

自分の姿勢を確認しよう



いい姿勢の合言葉「グー ペタ ピン パー」

いますぐやろう! グーペタピンパー!

ねこせ



あさくすある



ほおづえ



あしを組む



① つくえとせなかのあいだにグー

② あしのうらをペタ

③ セなかをピン

④ つくえとめはパー

このような姿勢は、内臓や神経などを圧迫して、肩や腰の痛み、集中力の低下などを引き起こします。大人になってから、よい姿勢に変えようと思っても、なかなかできません。今のうちから、よい姿勢のくせをつけましょう!

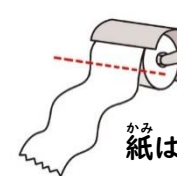
みんなのトイレ みんなできれいに!



つかうときは...



らんぼうな
使い方をしない



紙は必要な分だけ使う
(使いすぎない)



よごしたら
自分できれいに

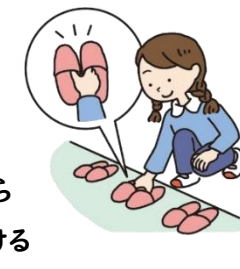
つけたあとは...



かならず
水をながす



紙がなくなったら
新しいものをつける



スリッパは
ぬいだらそろえる

11月10日は「トイレの日」です。トイレの使い方を見直して、みんなが気持ちよく使えるようにしましょう。誰かがやってくれる...ではなく、ひとりひとりが心がけることが大切です。

