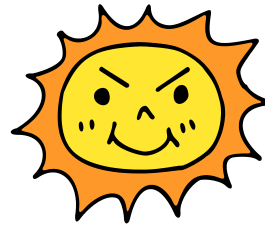


# おひさま

大浜小 保健だより  
令和6年11月1日 NO.7



11月の保健目標：姿勢を正しくしよう！



こんな姿勢で生活していませんか？



## 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3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。

そのトイレ、だれがそうじしてる？



WORLD TOILET DAY 19 NOVEMBER

11月19日は世界トイレの日

うんちはカラダの中からのメッセージ

色や形で体調の変化がわかります。毎朝確認しよう。



## 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。

## 今日は、いいことあったかな？

「いいこと日記」をつけてみませんか？ 日記といっても、長い文章を書く必要はありません。一日を振り返って、何かいいことがあった日は、手帳やカレンダーにちょこっとメモしたり、印をつけたり、シールを貼ったりするだけでOK。「今日のごはん、おいしかった〜♪」「友達と話が盛り上がった♪」など、うれしかったことや楽しかったことを思い出すと、きっと元気に明日を迎えられるでしょう。一度、試してみませんか？