

ほけんだより



じゅうしやませい いぶしょうがっこうほけんしつ
十四山西部小学校保健室
10月26日号

うわぎ たいおん ちょうせつ 上着で体温を調節しましょう！

あさゆう たいへんさむ ころない はなみず
朝夕が大変寒くなってきました。校内で鼻水をすする人を見かけ
るようになってきました。みなさん、元気に過ごしていますか？

すこ はださむ ひ うわぎ いちまいようい たいちょう
少し肌寒い日は、上着を一枚用意して、体調をくずさないよう、
体温を調節していきましょう。



じぶん けんこう じぶん まも
「自分の健康は自分で守る」ように、

ふだん けんこう いしき せいかつ
普段から健康を意識した生活をしていきましょう。

ほけんもくひょう
保健目標
しせい ただ
姿勢を正しくしよう

あんぜんもくひょう
安全目標
けがを防ごう

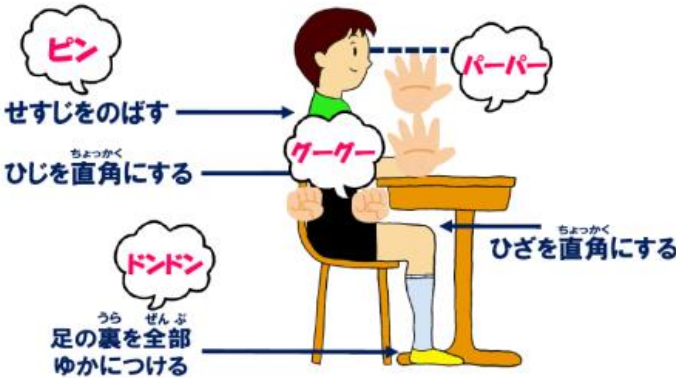
がつ ほけんもくひょう しせい ただ 11月の保健目標 姿勢を正しくしよう！

しせい おぼ 姿勢のグー・チョキ・パーを覚えましょう！



まど あ
窓を開けましょう！
1時間
1時間に1度は
教室が寒くても、

ただ すわ かに 正しい座り方のポイント



しせい わる なに 姿勢が悪いと何が利けないの？

- ・内臓が押されて負担がかかる。
- ・骨が曲がり、「猫背」になる。
- ・いつも骨に力がかかっているので背がのびにくい。
- ・目が悪くなる。



がつ ほけんぎょうじ <11月の保健行事>

11 / 2	(火)	じきゅうそうまえけんこうしんだん 持久走前健康診断	1・2・3・4年
11 / 4	(木)	じきゅうそうまえけんこうしんだん 持久走前健康診断	5・6年
11 / 8	(月)	は ひ いい歯の日	
11 / 19	(金)	は しどう ねん 歯の指導 5年	



がっこうし かい こいでせんせい まね
学校歯科医の小出先生をお招きし、
しにくえん よぼう がくしゅう
歯肉炎の予防について学習します。



は たいせつ 歯みがきの「4つの大切」を

わす
忘れないようにしましょう!

1 **歯みがきのときも ニューススタイル**

あそを避ける
しゃべらない
飛び散らないようにそとがいきする

3 **みがく順番を決める**

みがきはじめ
『つ』の字を書く順番で

2 **かがみを見てみがく**

歯ブラシが直角にあたっているかな？
歯と歯ぐきの境目も忘れずみがこう

舌で歯をさわってみよう
ツルツルしているかな？

4 **ていねいにみがく**

20回

歯ブラシは小刻みに動かす

やさしい力でみがく

11月9日は いい空気で「換気の日」
ほんものの窓はどれ？

4つの窓のうち、ほんものの窓は1つだけ。
他の3つは絵に描いたにせものだよ。ほんものの窓を見つけて、ウイルスを外に追い出そう！

めいろチャレンジ

うんどう **8020運動**って なーに？

うんどう **8020運動**・・・80歳で20本以上の自分の歯を残そうという運動です。生涯ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしましょう。

8020

めいろにチャレンジのこたえです。みなさんは、正しい正解することができましたか？

こたえは **A** の窓
この窓にたどり着くと、ウイルスを外に追い出すことができるよ。

11月9日は、いい空気で「換気の日」
教室や部屋の窓は、対角線の2カ所を開けると、空気の通りがよくなるよ。