

ほけんだより



じゅうしやませ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

がつ 10月26日号 にちごう

あき かん 秋を感じてみましょう！！

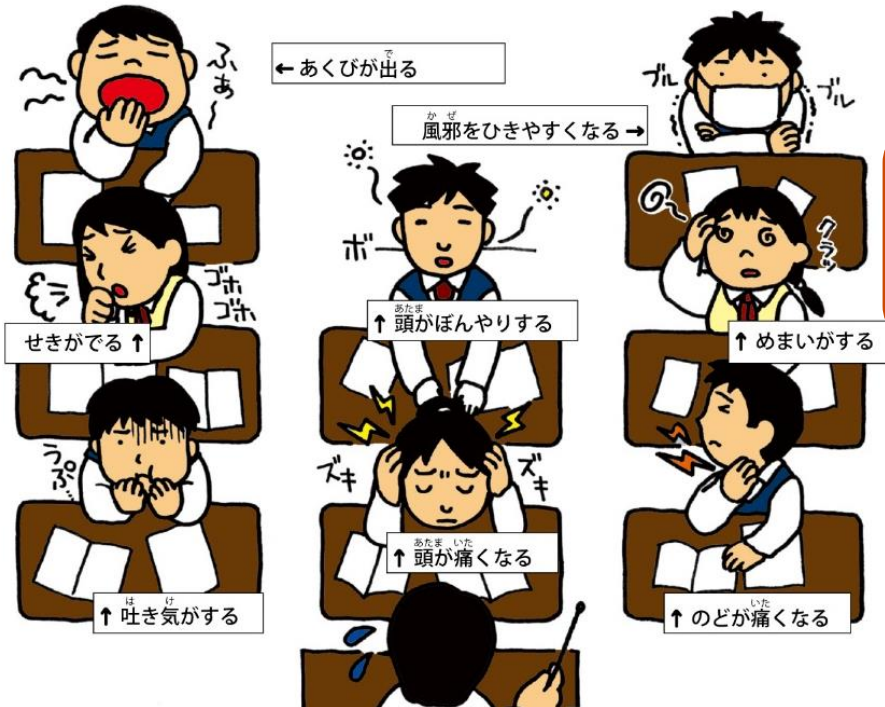
あさせいそう とちゅう つち なか ようちゅう み
朝清掃の途中に、土の中からカブトムシの幼虫を見つけま
した。土の中の栄養をしっかりとって、夏に成虫になる機会
をじっと待っているようでした。木々も赤色や黄色に色づき始
め、すっかり秋らしい季節となってきました。
さあ、自然に目を向け、すてきな秋を感じてみましょう。

姿勢を正しくしよう
ほけん目標
しせい ただ

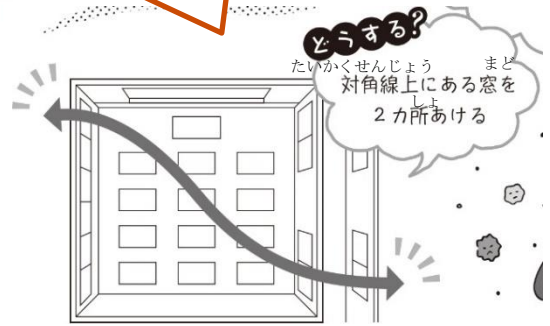
安全目標
けがを防ごう
あんぜん目標
けが ぶんせ

きょうしつ くうき い 教室の空気を入れかえよう

さむいからといって、教室を閉め切ったままにしているとほこり・ウイルス・人間が吐いた二酸化炭素
などですぐに空気が汚れ、体に悪い影響を及ぼします。



きょうしつ くうき なな とお
教室の空気が斜めに通るように
まど あ
窓を開けるとよいですね。



がっ ほけんぎょうじ <11月の保健行事>

- | | | |
|-------------|-------------------------------------|----------|
| 11 / 7 (月) | 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・5年 |
| 11 / 8 (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 | 4・6年 |
| 11 / 25 (金) | は ひ
いい歯の日
は しどう ねん
歯の指導 5年 | |

ねんせい じゅうしやまし か
5年生が十四山歯科の
こいでせんせい しにくえん
小出先生より歯肉炎の
よぼう はなし
予防についてのお話を
き聞きます。





は ち し き み 歯についての知識を身につけましょう！！

は 歯みがきのポイントは？

たいせつ 3つのポイントが大切です！！



ほん 1本ずつみがく



かがみ み 鏡を見ながら
みがく



かる ちから 軽い力で
シャカシャカと
みがく

11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの



みがく **前**

は 歯ブラシを
チェックしましょう

ね 寝る **前**

かなら は 必ず歯みがき
しましょう

いた 痛くなる **前**

てい き てき 定期的に
は い しや 歯医者さんに行きましょう



は 歯ブラシのチェックは？

は 歯ブラシの選び方

ブラシは前歯2本分くらいちいのこさめのもの

け さき 毛先がまっすぐなもの

えの部分が
まっすぐなもの



け うし 毛が後ろから
み 見えたなら交換



はちまるにいまうんどう
8020運動
な一に？



はちまるにいまうんどう
8020運動...80歳で20本以上

じぶん は のこ うんどう の自分の歯を残そうという運動です。

しょうがい 生涯ずっとおいしく食べられるように、

じぶん は たいせつ 自分の歯を大切にしましょう。

クイズ！！

かぜにも 感染症にも 負けない！

げんき からだ 元気な体づくりのポイントをさがそう！！

1 ○に入る文字は何かな？

げんきのための3つの**ポイント**

ポイント① ○○○う

ポイント② うん○う

ポイント③ ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、
4 つめの**ポイント**が出てくるよ

うんどう : うんどう
ポイント : ポイント
ポイント : ポイント
ポイント : ポイント

<ポイント>