

ほけんだより 11月

令和3年11月8日 白山市立北陽小学校 保健室

だんだんと木々がきれいに色づき、秋が深まってきましたね。寒くなってくると、かぜなどの感染症が心配されますが、今まで通りの、手洗い・換気・マスク・規則正しい生活で予防につとめましょう。

11月の保健目標



姿勢を正しくしよう



正しい姿勢のポイント

あごをひく

ひざの角度が90度になるように

足のうらがしっかり
ゆか床につく



「筋力」もポイント！

ピンと背筋が伸びたきれいな姿勢には、筋肉が必要。遊びや運動、お手伝いなどで体を動かして筋力をつけて、いい姿勢を保てるようにしましょう。
授業中に意識してよい姿勢をずっと続けるのも、腹筋や背筋を使うのでトレーニングになりますよ！

背筋を伸ばす

いすの奥まで深く腰かける

こんな

姿勢して
いませんか？





いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！



トイレトーパーは必要な分だけ



なが
流しわすれのないように



よごしたら自分できれいに



かんせんしょうたいさく

感染症対策は「ま・か・し・て」！

しんがた
新型コロナ

インフルエンザ



① マスクをつける



② がんきをする



③ しょうどくする
(手や指を)



④ 手を洗う

いちょうえん
胃腸炎