

Health News

2020年11月11日
小木中学校
保健だより No.13

11月の保健目標 正しい姿勢を心がけよう

文化祭が終わり、ホッと一息ついている人、疲れが出ている人もいます。

朝夕の冷え込みや空気の乾燥により、体調を崩しやすい季節です。生活習慣を見直して、元気に毎日を過ごしましょう。

<11月の保健行事予定>

13日(金) 歯みがき教室

(1年生 6限、小下歯科衛生士)

27日(金) 薬物乱用防止教室(2・3年生 5限)

町健康福祉課の
歯みがき講座
です。



一人ひとりが
できることを
きちんとしよう

給食時間の様子



一方向を向いて座り、ランチルームの換気をしながら食べています。

もう一度感染症対策を見直そう

～ちょっと気になる学校生活の様子～

1. 『手洗い』はできていますか？

登校後、トイレの後、給食の前後、運動後、実験・実習の後などの手洗いをしっかりすることが大切です。手洗いの後は、ハンカチで手をふきましょう。



2. 『換気』はできていますか？

寒くなってきたので、教室の換気が忘れがちになっていませんか？
密閉した空間で学校生活を送ることのないようにしましょう。

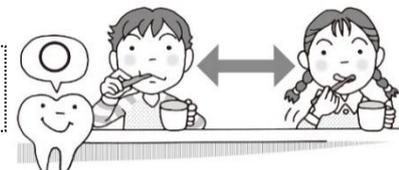


3. 友だちとの『距離』はとれていますか？

新型コロナウイルス感染症は、家族や友人等親しい人から感染することも多いといわれています。
昼休みやグループでの話し合いの距離を最低1mはとるようにしましょう。



歯みがきの時も
気をつけよう



勉強中は正しい姿勢で



11月は保健委員会でも、『姿勢自己チェック』に取り組みます。

授業中の自分の姿勢を意識して取り組みましょう。

足の裏全体をペタンと床につけましょう。

自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行ってない

たくさんチェックがついた人は…

むし歯・歯周病になりやすい人！

このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…。



むし歯の治療が済んでいない人は、早く歯医者さんに行きましょう。

自分の歯を大切にしましょう。