

# ほけんだより 11月

R3.11.1  
志雄小学校  
保健室 山崎  
No.12

だんだんと日が短くなって、近づくと冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の暖かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、小春日和に紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服で調節して、風邪をひかないように気を付けてください。

## 11月の保健目標

### ◎正しい姿勢をしよう

※勉強中や食事中はもちろん、テレビを見ているときや歩いているときなど、いつも背筋を伸ばすことを意識しましょう。



ただ正しい姿勢で  
しゅうちゅうりょく  
集中力アップ



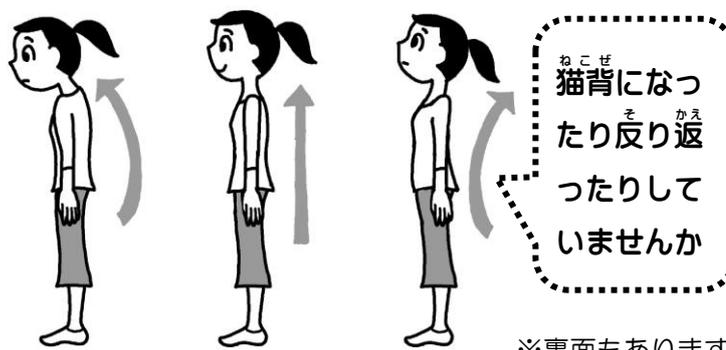
### 座ったときの正しい姿勢



### 立ったときの正しい姿勢



### あなたの姿勢はどれかな？





歯みがきは一本ずつ  
ていねいに



「カラーテスター」は  
してみましたか？



しっかりチェックしよう！

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！

## 歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロポロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です

かんせんしょうたいさく

感染症対策は「ま・か・し・て」!



マ スクをつける



カ かんきををする



シ (手や指を) しょうどくする



テ 手を洗う

### 今月の保健行事

《体重測定》

9日 (火)

高学年

10日 (水)

中学年

11日 (木)

低学年