

ほけん だより 11月

三村小学校
No.8
令和5年11月

朝や夜に肌寒さを感じる日が多くなってきましたね。季節の変わり目には、人の体は気温の変化に合わせてようとがんばり、その疲れが出て、体調を崩すことが多くなります。

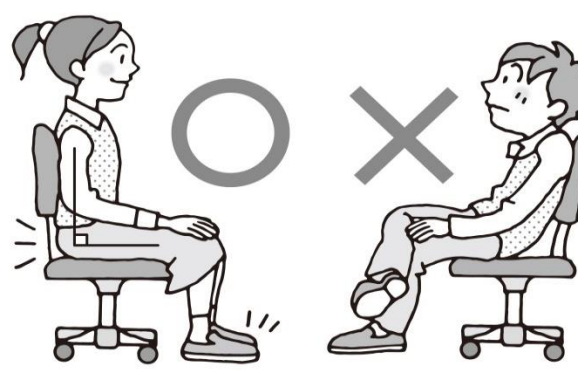
これからの冬に向けて、みなさんで今からしっかりカゼや感染症に負けない丈夫な体づくりをしていきましょう！



こんげつ ほけんあんぜんもくひょう 今月の保健安全目標

- 正しい姿勢で生活しよう
- 身のまわりの危険に注意しよう

正しい姿勢で座っているかな？



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。

「うつらない」・「うつさない」ための基本を確認しましょう！



手洗い

手のひら・爪・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう！



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガードしよう！



体調確認


熱やせき、鼻水はどうか？自分の体調を毎日確認してみよう！




感染症を予防して、これからも元気に過ごしていきましょう！

歯みがきチェックリスト


- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



◇ 奥歯のみぞ



◇ 歯と歯の間



◇ 歯と歯ぐきの境目

- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！