

のびのび

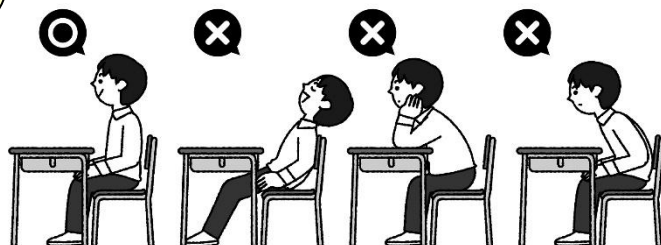
長久手小学校
保健室
令和7年11月



11月の保健目標
姿勢を正しくしよう！

11月7日は立冬でした！

立冬は、冬の始まりを意味する日です。朝晩の冷え込みが強まり、冬の訪れを感じる時期になりました。鍋料理を食べたりお風呂にゆっくりつかったり、体を温めて過ごしましょう。



立ったときのよい姿勢チェック！

できるかな？

- ① 壁を後ろにして立ってみよう！
- ② 壁に、背中、おしり、かかとをつけよう！
- ③ あごを引いてみよう！



お手本はこれ！

後頭部を壁につけることができたなら、よい姿勢！



×猫背タイプ×
背中が壁からはなれて、丸まっている。



×反腰タイプ×
おしりが壁について、おなかがつき出ている。



11月8日は、いい歯の日

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことで唾液がしっかりと出ると、むし歯予防にも効果あり。



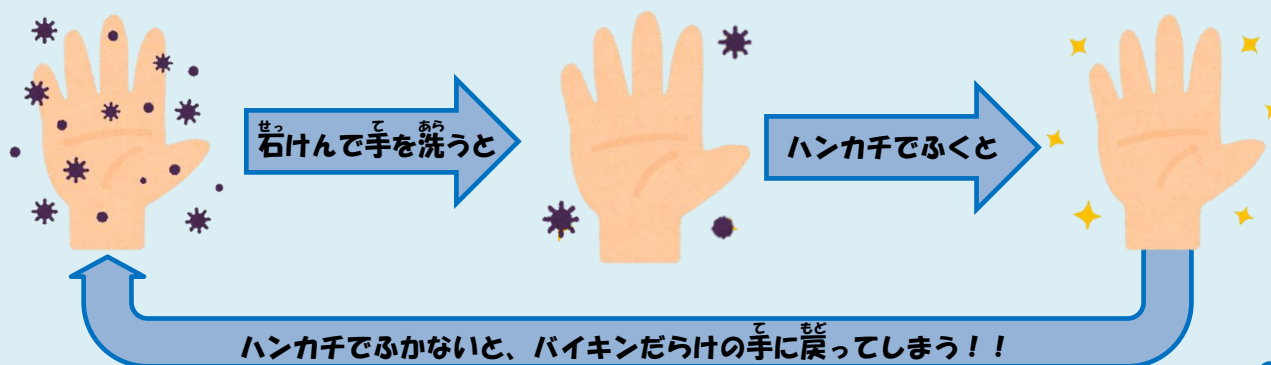
歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

かんせんよぼうたいさく ★感染予防対策をしっかりと★

11月6日にインフルエンザ注意報が発令されました。長久手小学校では体調不良の来室者も欠席者も少ないですが、これから流行ってくることも考えられます。こまめな手洗いや換気など、今のうちからしっかりと感染予防対策をしておきましょう。

手を洗ってからハンカチでふくまでが手洗い！

手にたくさんついてたバイキンは、石けんで手を洗うとかなり少なくなり、ハンカチでふくとさらにもっと少なくなります。でも、せっかく手をきれいに洗ってもハンカチでふかなかったら、またすぐにバイキンがついてしまいます。



まちがいさがし⑦

7つのまちがいを
さがそう！



左の女の子の服のポケット／左の女の子の目／左から3つ目のサ
ンドルのストラップ／トイレのドアの取っ手／右側の女の子のヘア
ム／右の女の子のヘアピン／右の女の子のハンカチ