

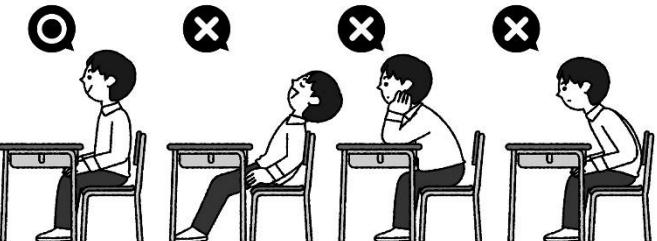
のびのび

長久手小学校
保健室
令和7年11月



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。

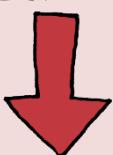


11月の保健目標 姿勢を正しくしよう！

立ったときのよい姿勢チェック！

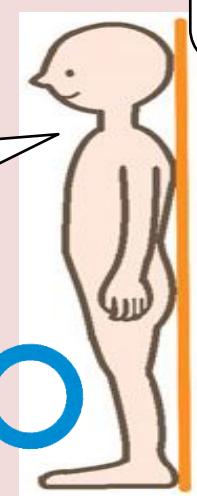
できるかな？

- 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！



てほん
お手本は
これ！

こうとうふ
かべ
後頭部を壁につけ
ることができたら、
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×
おしいだけ壁につ
いて、おなかがつ
でき出している。



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過ごせるように、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。



よく噛むことでだ液が
しっかり出ると、むし
歯予防にも効果あり。



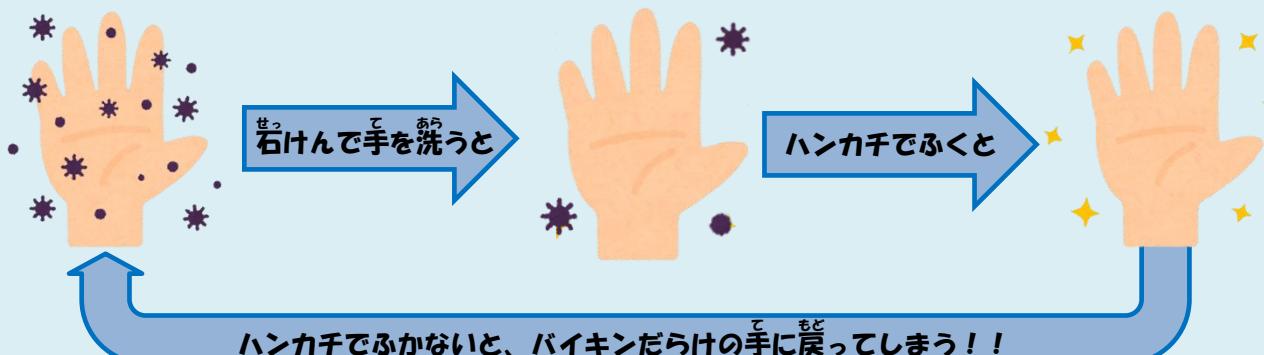
歯と歯の間はデンタ
ルフロスや歯間ブラ
シを上手に活用。

かんせんよほうたいさく ★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ので、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いたバイキンは、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！

