

11月の保健目標は「しせいを正しくしよう」です！  
 勉強するとき、ごはんを食べるとき・・・せなかが まがっていませんか??

チェックしてみよう  
 すわるときのしせい、  
 だいじょうぶかな?

- ・ふかく、こしをかけているかな?
- ・あしのうらが、ゆかについているかな?
- ・せずじは、のびているかな?

まずは立腰のしせい  
 で1時間 授業をうけてみましょう☆

みんなの骨はまだやわらかいから、しせいがわるかったり、足をくんだりすると、骨がゆがんでしまって、そのまま大人になってしまうよ!

すっかり秋となり、朝と夜もいちだんと寒くなりました。体調をくずさないよう、  
 早ね早おきを心がけてくださいね。

11月8日は『いい歯の日』!!  
 あなたはきちんとみがけてる??

歯のよごれである「しこう」  
 がたまと、むし歯のげん  
 いんになります。  
 「しこう」は歯みがきしな  
 いと とれません! 「しこ  
 う」のとれにくい場所は、  
 とくに注意して歯みがき  
 てね☆

歯と歯の間  
 歯と歯肉の間  
 歯の高さがちがうところ  
 「しこう」のとれにくいところ  
 奥歯のみぞ  
 歯のうら側

インフルエンザ  
 予防接種について

予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくかったり、かかっても軽い症状ですむという効果があります。効果がでるまで2週間ほどかかります。流行する前にぜひ受けてくださいね。

~おうちのかたへのお願い~

清潔なハンカチ・ティッシュを  
 かせ予防や感染症の予防のため、手あらいとうがいを実施しています。毎日、清潔なハンカチとティッシュを持たせるよう、出かける前にチェックをお願いします。