

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?
- ・せすじは、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!

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
 出るまで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。

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し
 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
 にくいところ
 奥歯のみぞ
 歯のうら側

~おうちのかたへのお願い~

清潔なハンカチ・ティッシュを
 かぜ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。