

ほけんだより 11月

2019,11
新条小学校 保健室

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」がたまると、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☆



「しこう」のとれにくいところ

●かぜクイズ● 正しいのはどれかな？

問1、1回のせきで飛ぶウィルスのは数は？

- ① 10こ ② 1000こ ③ 10万こ

問2、せきをすると、ウィルスは何メートル先まで飛ぶ？

- ① 3m ② 5m ③ 10m

ちなみに、くしゃみのときは5m飛ぶよ！



クイズの答え 問1・・・③ 問2・・・①

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??

しせいを正しくすることで、呼吸をしっかりとすることができます。

すると血の流れが良くなり、病気とたたかう力（免疫力）が強くなります。

ほかにも疲れにくくなる、体の中心の筋肉（体幹）が

きたえられる、太りにくくなる、集中力がふえるなど

よいことだらけ！意識をして、しせいを正しくしてくださいね。

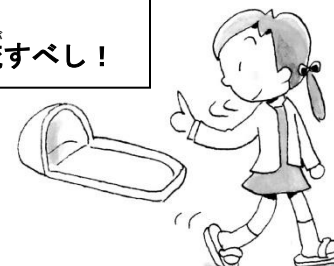
まずは立腰のしせいで1時間
授業を受けてみましょう☆



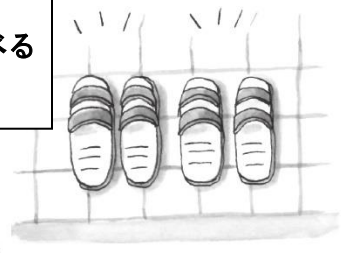
11月10日は「いいトイレの日」

ピカピカのために守りたい3つの約束

その1
しっかり流すべし！



その2
スリッパはならべるべし！



その2
よごれたところは、自分でキレイにすべし！



自分や、まわりの人がいつでも気持ちよく使えるように

ひとりひとりが、こころがけてくださいね☆