

おうちの人といっしょに よみましょう

ほけんだより 11月号



令和元年度 春日部市立正善小学校

吹く風が冷たくなってきましたね。寒さでつい背中を丸めて歩いてしまいがちですが、背筋を伸ばしてさっそうと歩いている人を見ると、かっこよく見えます。姿勢という言葉には、背筋を伸ばしたからだの様子のほか、物事に取り組む態度や心構えという意味もあります。寒さに負けない姿勢で過ごしましょう！

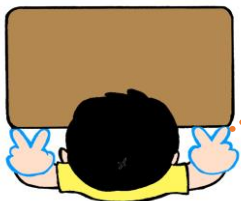
グーチョキパーで良い姿勢



机からパー2つ分顔をはなすと目に良いんだよ。
おなかと背中にグー1つ分入るように座ると、良い姿勢に！



体の横にチョキができる
くらいの位置に座るんだよ。



足を床にくっつけて完成！
気づいたときに直すと、良い姿勢が当たり前になるね。

歯ブラシをチェック!



◎後ろから見て、毛先がはみ出してきたら取りかえます。



トイレから出る前に...

よごしていないか、チェック!

健康な生活を見直す 11月の「いい日」

手洗いうがい
も忘れずに!

11/8
いい歯の日

食べたらずく歯みがき!
むし歯・歯肉炎予防

11/9
換気の日

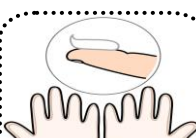
寒いでもこまめに換気!
かぜ・インフルエンザ予防

11/10
トイレの日

きれいなトイレでスッキリ!
生活リズムを整えよう

11/12
皮ふの日

冬の冷たくかわいた風は要注意!
お手入れを念入りに



からだがかぜになれていないこの時期 かぜに注意!



かぜを予防する方法→

- ① 石けんによる手洗い
- ② ブクブクうがいとガラガラうがい
- ③ せきやくしゃみをするときのマナー

かぜを予防する
からだづくり↓



① 栄養バランスのとれた食事をとる

とくにビタミンCは、かぜ予防に効果があります。

② 運動をする

かぜに対抗する力を高めるのに役立ちます。

③ ストレスを解消する

ストレスは、からだの免疫力を低下させるといわれています。

④ 睡眠をじゅうぶんとる

ゆっくり眠って、毎日のからだの疲れをとりましょう。

おフロにゆっくり入るのも効果的!!

保護者の方へ

① むし歯は深刻な病気です。

日頃の歯科保健活動への御協力ありがとうございます。現在(10/31現在)本校のむし歯治療率は**50.5%**です。むし歯がある児童は**46人**です。むし歯は自然には治りません。治療をお願いします。

乳歯のむし歯も重大問題

かみにくいので、食事がおいしくなくなる

永久歯の形や歯並びが悪くなる

生えてくる永久歯もむし歯になりやすくなる

発音がうまくできない

口の中に菌がいるので病気にかかりやすくなる

② 感染症にかかったら、学校へご連絡ください。

体調不良時は、早めに医療機関へ受診していただき医師の指示に従ってください。感染症と診断されましたら学校へご連絡ください。集団生活の場ですので、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。