

# ほけんだより 11月



だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。  
11月の保健目標は「外で元気にあそぼう」です。  
動きやすく調節しやすい服装で登校しましょう。  
そして手洗い・うがい・マスクは変わらず続け、  
生活リズムを整えて元気に冬をむかえましょう。



ひがしにくふんそうふうがくえん 市川市立稲越小学校 保健室

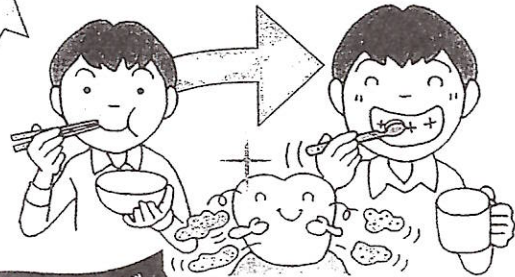
11月8日は「いい歯」の日

きょうから  
今日から  
できる!

## 歯に「いいこと習慣」

いいこと  
習慣  
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

歯ブラシで歯垢（細菌のかたまり）をこすり  
落とすことで、むし歯も歯周病も防ぐことが  
できます。

いいこと  
習慣  
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

おやつは時間を決めて食べましょう。  
そして食べたら歯みがきを習慣に!

いいこと  
習慣  
03

ひと口30回、もぐもぐしよう

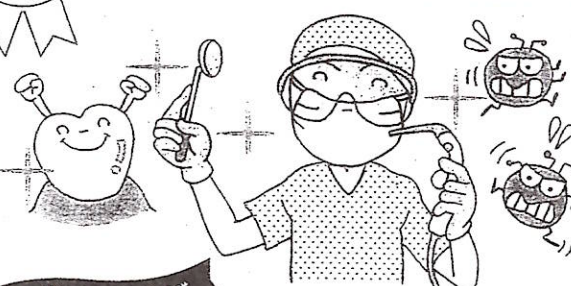


こんないいことが

よくかむとたくさん出るのがだ液です。  
むし歯を防いだり、口の中をきれいに  
してくれます。

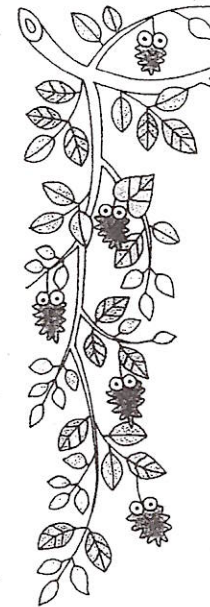
いいこと  
習慣  
04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

むし歯などのトラブルが早く発見でき、  
歯みがきや健康作りのアドバイスが  
もらえます。

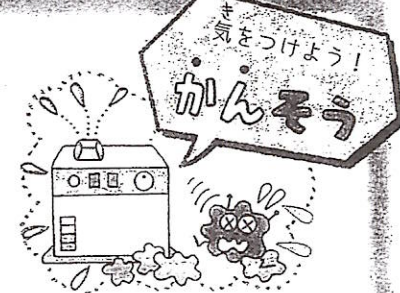


室内のウイルス対策

2つのかん



時々まどをあけて空気の  
入れかえを!



空気が乾燥していると  
ウイルスが広がりやすい



正しい  
姿勢で  
集中力アップ

ひじ、こし  
ひざを  
90度に  
足の裏を  
しっかり  
床につけて

正しい  
姿勢



あごをひく  
胸をひらく  
背すじを  
のばす  
おしりを  
ひきしめる

こんな  
姿勢して  
いませんか?

どこがよくないのかな?



正しい姿勢は見た目がきれいだけでなく、体や脳がよく働き、視力の低下も防ぎます。