

# 11月のほけんだより

令和4年11月1日  
宗岡第二小学校 保健室  
(親子で読むほけんだより)

## < 11月の保健目標 > 良い姿勢を心がけよう

気温がぐっと下がり、肌寒い季節になりました。気温の変化が激しいので風邪をひかないように、服装で体温の調節ができるようになりましょう。この季節はイチョウが美しく色づきます。学校にもたくさんイチョウの木が植えてあります。イチョウは、恐竜のいた時代から地球上に生息していたので「生きた化石」と呼ばれているそうですよ。イチョウには銀杏の実があります。銀杏の実は独特なおいがして、触ると手がかゆくなることもあります。集めたい気持ちをぐっとこらえて眺めるだけにしましょう。

## あなたの座る時の姿勢・・・それって大丈夫・・・？



背中が丸まった状態で勉強をしていると、脳みそがうまく働かない状態になってしまいます。  
授業中に眠くなってしまう人は、もしかしたら姿勢が悪いのかも・・・？

## 11月8日は何の日かな

11月8日は「いい歯(118)の日」です。  
みなさんはしっかり朝と夜、家で歯みがきができていますでしょうか？ただ磨くだけではだめです。今回は歯みがきのポイントについておさらいしましょう！



歯みがきのポイント

① ① 平<sup>たい</sup>らな<sup>は</sup>歯<sup>つか</sup>ブラシを使う！



ぜんぶ<sup>は</sup>全部の歯に同じ  
ように歯ブラシ  
をあ<sup>あ</sup>てるため！

② ② 鏡<sup>かがみ</sup>を見てみ<sup>み</sup>がく！



よく<sup>み</sup>見ると歯のすき間<sup>は</sup>  
に<sup>よご</sup>汚れがあるかも！

③ ③ 優<sup>やさ</sup>しくみ<sup>み</sup>がく！



つよ<sup>は</sup>強くみ<sup>み</sup>がくと歯に傷<sup>きず</sup>  
がついちゃうよ！

保護者の方へ



ご家庭で使わなくなったお洋服の寄付をお願いします！

保健室では、けがや何らかの理由でお洋服が汚れてしまった子に、保健室で用意しているお洋服の貸し出しを行っています。おうちにもう着なくなったお洋服がありましたら、ぜひ、保健室に寄付をお願いします！

寄付をしていただきたいお洋服のサイズ

男の子	女の子
長袖・・・120cm	長袖・・・120cm、140cm
半袖・・・120cm	長ズボン・・・120cm
	半ズボン・・・120cm、140cm、150cm
	半袖・・・120～150cm

みなさまのご協力、よろしく願いいたします

