



宮池小学校 保健室
令和元年 11月

近ごろ、朝晩めっきり寒くなりました。それなのに昼間はぽかぽかと温かい日もありますね。長そでのトレーナーを着ている子、重ね着をしている子、半そで半ズボンの子・・・みんなの服装もいろいろです。

最近、保健室にお腹が痛いという子がときどき来ます。お腹をさわると冷え冷えになっていることも！下着を着ていない子は特に冷たくなってしまいます。寒さには下着効果はバツグンです。ぜひ下着を着ましょう！

季節の変わり目 気温の変化に注意



寒いときは
着る

上着で上手に調節しようね



朝晩と日中の気温の差が大きくなってきています。衣服で調節して、カゼをひかないようにしましょう。

ぬいだい着たいできる
上着があるとGOOD！



暑いときは
ぬぐ！

11月の保健目標

うす着でがんばろう！

うす着は気温の変化をはだで感じる事ができる！

動きやすい！

体を動かしたくなる！
体を動かしているうちに
体が温かくなる！



うす着の
よさってなに？

皮ふの抵抗力が強くなる！ かぜをひきにくい体になる！





よい歯をめざして、 よい歯みがき習慣を身につけよう！



11月6日(水)～10日(日)に、
朝・昼・夜、1日3回の
歯みがき点検をします！

毎食後、歯をみがいていますか？
ていねいにみがいていますか？
給食のあとにもみがいていますか？



きれいで健康ないい歯はこうやってつくる

食べたらずぐみがく

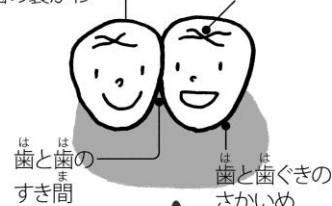


1本1本ていねいに
みがく

毛先のそろった
歯ブラシを使う



歯の裏がわ おく歯のみぞ



歯垢のつきやすい
部分を重点的に

歯ブラシ点検をします！

4～6年生 11月22日(金)
1～3年生 11月29日(金)

よい歯ブラシには
シールをはる



《点検すること》

- ①歯ブラシを持ってくるか
- ②歯ブラシは大きすぎているか
(指の太さ2本分くらいまで)
- ③ブラシによごれがついていないか
- ④ブラシの先が広がっていないか

保健委員会のお兄さんお姉さんが
給食を配ったあとの時間に点検します。



おうちの方へ

歯ブラシ点検を、休日前の金曜日に行います。必要であれば、歯ブラシの交換をおねがいします。お子さんが1日3回の毎食後の歯みがきを習慣づけられるよう、ご家庭でのご支援をよろしくおねがいします。



