

ほんだより



平成30年11月1日
高松市立牟礼南小学校

気温の低下とともに、かぜをひいている人やおなかの調子の悪い人が多くなってきました。11月は、体がまだ寒さに慣れていなくて、体の調子をくずしやすい時期です。また、これからはインフルエンザなどの感染症もはやってきます。「早ね・早起き・朝ごはん」で生活習慣を整え、毎日を元気に過ごしましょう！



11月の保健目標

姿勢に気をつけよう！



みなさんの姿勢はどうか？少し振り返ってみてください。姿勢が悪いと、見た目がよくないだけでなく、視力の低下につながったり、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれなど、体調不良の原因になります。普段から正しい姿勢を意識して生活するようにしましょう。



よいしせいのためのグー・チョキ・パー



●つくえと体の距離は、グー1つ分にする。



●つくえはチョキではさんで、ひじが直角になる高さがよい。



●字を書くとき、目とノートはパー2つ分、はなす。

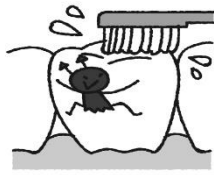
勉強をする時に、机 やいすにもたれかかったり、猫背になったりしている人はいませんか？いい姿勢ができているかチェックしてみましょう。

11月8日はいい歯の日

いい歯のために、プラークコントロール!



プラークは歯の表面につく白くネバネバした細菌のかたまり。



プラークは食べかすと違って、うがい程度では落ちない。



毎日しっかりと歯みがきをしてプラークを増やさないことが基本。

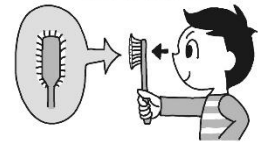


歯石になると歯みがきでは取れないので、歯科医院で取ってもらおう。

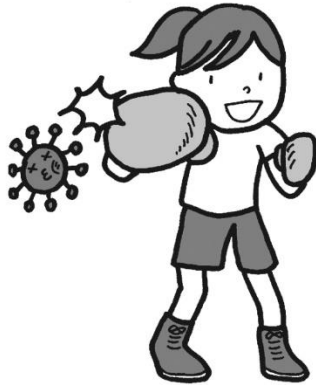
みなさん、いつもきれいに歯みがきができていますか？むし歯は放っておくと、大きな病気につながることもあります。

おいしく食べて、元気な体を作るためにも、ていねいに歯みがきを行い、きれいでじょうぶな歯でいきましょう！

後ろから見て、毛先がはみだしてきたら取りかえよう!



しっかり予防でカゼをノックアウト!



しっかり栄養



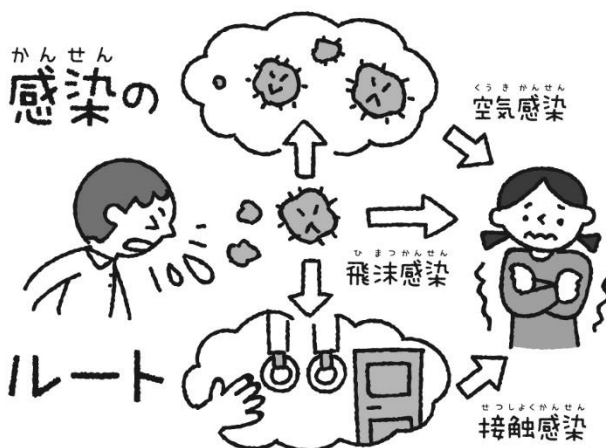
しっかり手洗い、うがい



しっかり睡眠



しっかり汗のしまつ



<お知らせ>

就学时健康診断があります。

11月15日(木) 13:10~受付

13:30~開始

来年度入学予定のお子様がいるご家庭は、高松市から届いた手紙の確認と予防接種の確認などよろしくお願ひします。