



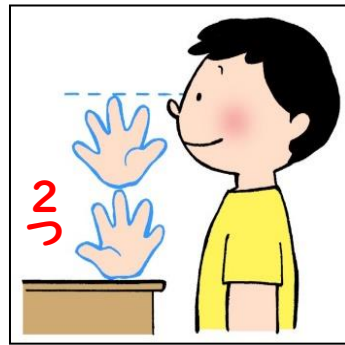
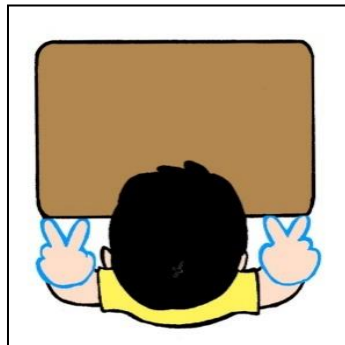
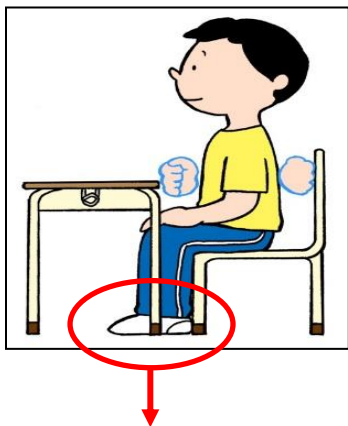
令和7年11月4日
旭東小学校保健室

ひとごとに風が冷たく感じられるようになり、少しずつ冬に近づいてきました。体が寒さになれていないため、かぜをひきやすい時期です。衣服の調節や、汗の対策にも気を配って、元気に乗り切りましょう。

ただ正しい姿勢できているかな？

寒くなってくると、どうしても肩に力が入って背中がまるくなってしまいます。正しい姿勢は心と身体の

健康を守るためにとても大切です。みなさんも自分の姿勢を見直してみましょう。



あしは床に
ぴったりつける。

- ★つくえといすの間はグーひとつが入るくらいあける
- ★両方のチョキの間にすわる
- ★パーふたつぶん つくえから目をはなす
- ★足のうらはゆかにピタッ！

11月の目標

保健目標 ほけんもくひょう	姿勢を正しくしよう しせい ただ
安全目標 あんぜんもくひょう	安全な登下校のしかたを再確認しよう あんぜん どうげこう さいかくにん



11月8日は「いい歯の日」です。

この機会に普段の歯みがき・食習慣を見直してみよう。

年をとっても自分の歯で過ごせるように、今から歯と口の健康に気を付けて生活してみましょう。

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。

食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が
大好きでよくとる



食べる時、かむ回数が
少ない(30回以下)



食べた後に、歯みがきを
しないことがある



こまめに衣服の調節を。

季節の変わり目は、気温の変化で体がつかれやすくなります。

長そで・長ズボンの持参など、自分の体調に合わせて衣服を選んでみましょう。