



「いい〇〇」いっぱい!!11月

5日 いい たまごの日
いい りんごの日

栄養 たっぷ
りで、健康に
「いい」食
べ物ですね。

8日 いい歯の日

むし歯の治療は、
済ませましたか。

1日3回歯をみ
がこう。

9日 換気の日

かぜ予防は、いい
(11)空(9)気回
から。1時間に1回
窓を開けて、空気を
入れ換えよう。

11月のスケジュール

- ⑤ 5日(月) 清潔検査
個別歯みがき指導(1年)
- ⑥ 6日(火) //
- ⑦ 7日(水) //
- ⑧ 8日(木) //
- ⑨ 9日(金) //
- ⑫ 12日(月) //

保護者のみなさまへ

11/12(月)
からお茶うがい
を始めます。願
いいたします。



11月のほけん目標

☆姿勢を正しくしよう

きれいな姿勢
5つのポイント

- ①首を伸ばして
- ②肩の力を抜いて
- ③おなかを
持ち上げて
- ④おしりに軽く
力を入れて
- ⑤ひざを伸ばして



べいたかな、と思ったら..

〇〇に入る言葉は、何でしょう?

早めの〇〇

①薬 ②休養 ③勉強

かぜ気味のときには、無理をせず、
早めに休養を。からだの力をかせとの
戦いに集中させることができ、早い回
復につながります。(正解は②休養)

たっぷり〇〇

①ゲーム ②薬 ③栄養

皮ふや粘膜を強くするビタミンAや
C、免疫力を高めるビタミンEを十分
にとりましょう。寒気がするときは、
からだを温める作用のあるショウガや
ネギもおすすめです。(正解は③栄養)

自分の生活リズム をチェックしよう!

11/4(土)~17(土)の2週
間生活リズムチェックシートで、

- ・寝た時刻・起きた時刻
- ・ハンカチ・ちり紙
- ・テレビ・ゲームの時間・姿勢
- ・朝ごはん
- ・歯みがき(1日3回)
- ・うんこ

の項目についてチェックして
いきます。

おうちのかたの声かけや協力
が必要な学年もありますのでよ
ろしくお願いいたします。

