

ほけんだより

令和2年11月4日(水)

大阪市立福島小学校 保健室

11月のもくひょう ◇ よい姿勢をしよう ◇

朝・晩がすくなくなり、体調をくずす人もみかけるようになりました。うがい・手洗いをして、かぜ予防につとめましょう。ポケットに手をいれて歩いている人もみかけます。けが予防・正しい姿勢のためにもポケットに手をいれないようにしましょう。

11月のほけん行事

6日(金)歯科検診 1・4年 13:30~

10日(火)学校保健委員会6時限 わくわくどきどきミルク教室(健康委員会参加)

16日(月)~20日(金)手洗い週間(はんかち・ティッシュを忘れないようにしましょう。)

むし歯になりやすい人チェック!

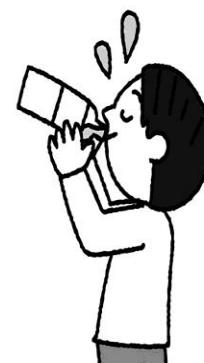
あてはまる人は
注意が必要です

おやつが大好き

清涼飲料水が大好き

歯みがきはきらい

何回もかむのは面倒



甘い物の食べすぎ注意

喉がかわいたら水かお茶

食事の後きちんとみがく

ひと口30回かもう

しっかりかむことのメリット

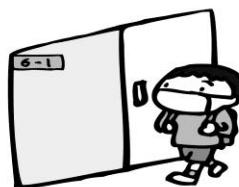
消化を助けます。

食べすぎをふせぎます。歯の病気をふせぎます。表情が豊かになります。



わすれないので! だいじな「手あらいのタイミング」

外からきょうしつに入るとき



はなをかんだあと
せき・くしゃみをおさえたとき



きゅうしょくのまえ / あと



そうじがおわったあと



トイレに行ったあと



みんなで使うものをさわったあと



おうちの方へ

日頃より、保健教育活動にご協力いただきありがとうございます。コロナ対策もあります。そろそろかぜやインフルエンザなどの冬型感染症が流行する時期になってきました。

朝は元気にしていても、登校後、急に体調をくずすお子さんもおられます。

かならず、連絡がとれるようにしておいてください。

(参考文献 健康教室)

