

ほげんだより11月

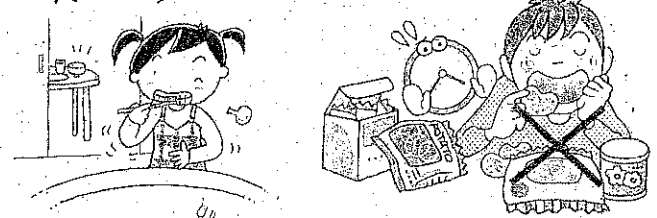
小中一貫校むくのき学園 大阪市立啓発小学校 保健室 令和3(2021)年11月

だんだんと日が短くなり、冬に近づいていることを感じますね。
澄んだ秋空とやわらかい日差しは心地よいですが、朝晩は冷え込みますので衣服でじょうずに調節をして、カゼをひかないように気をつけましょう。



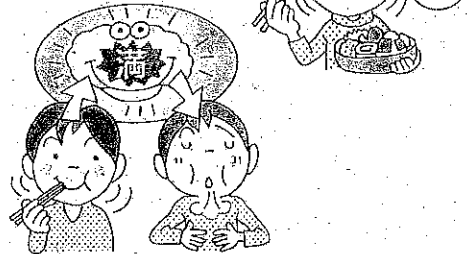
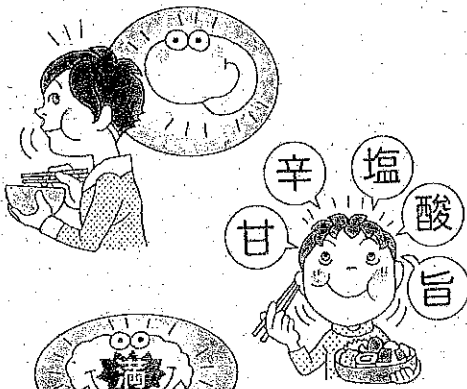
むし歯を防ぐために

- 甘いものはかり飲まない
- おやつはだらだら食べない
- 食べたらずみみがきをする



よくかむと体にいいことが

- むし歯や歯周病を防ぐ
- 味がよく分かる
- 消化を助ける
- 脳を刺激する
- 食べ過ぎを防ぐ



● 11月の保健行事
18日(木) 歯科検診(抽出) 対象者のみ



感染症を
予防しよう



石けんを使って手洗い、うがい、顔洗い
咳エチケット、マスクの着用

11月10日トイレの日 みんなのトイレ+きれい+のポイントとは?

POINT 1
早めに行く
ギリギリまでガマンしていると、服やトイレを汚す原因に

POINT 2
位置を確認
座る位置・立つ位置は、必ず一歩前

POINT 4
トイレのあとは
手洗いを忘れずに

POINT 3
振り返る
ながれ忘れやゴミを落としていませんか?

今日からできる / 便秘にならないコツ

1日3食を
きちんと食べる

体を
動かす

朝食後の
「トイレタイム」を作る

しっかりと
水分補給をする

積極的に
食物繊維をとる

十分な睡眠をとり
自律神経を整える