

# ほけんだより



平成28年11月1日

長岡北小学校保健室

No.

## 11月 けんこうに気をつけて元気に、かがやこう!

これから冬にむかい、少しずつ気温が低くなってきます。そんな気温の変化で体調をくずすことがないように今から少しずつ体作りをして、冬のじゅんびしましょう。

きょうは何の日?

### 11月



11月8日(火)から11月18日(金)

江間っ子 歯と口のけんこう週間です。

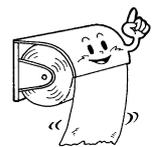
給食後のはみがきができた人は、カレンダーにシールをはりましょう。

寒くなってくると、ついついまどをしめきってしまいがちです。まどをあけないと、教室の空気がよごれてしまいます。休み時間にまどをあけて教室の換気をしましょう。

学校のトイレを3Kに! 「きたない」「くさい」「くらい」ではなく ×

「かいてき」「きれい」「きくぼり」のトイレにするために

- ① 使用後はかならず水を流すこと
- ② 汚したら、トイレトーパーでふきとること
- ③ トイレトーパーはきれいに切って使うこと
- ④ サンドルをきれいにそろえること
- ⑤ トイレであそばないこと



# しせいを正しく ただ

勉強中のしせいは、だいじょうぶですか？



やがて、視力が  
おちる。  
ねこぜになる。



やがて、ほおづえの  
えいきょうで歯なら  
びが悪くなる



授業を受けるしせ  
いではない。  
やがて、ずれ落ちて  
頭や腰をいためる。



授業を受けるし  
せいではない。  
行儀が悪く、勉強  
に集中できない。

**そこで!**

「いいな、しせいの日」をつくりました。(11月7日、8日、9日、10日)

この4日間は、とくに授業中のしせいを意識して生活してください。

そして、正しい姿勢で学習できるようにしましょう。

\*しせいカードにたくさんシールをもらいましょう。\*



目にやさしく 正しい姿勢で

校長先生や担任の先生、保健室の先生がしせいが良い人にごほうびシールをあげます。

\* 10月けっせきゼロだった人

月	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
10月	18	21	29	26	25	19	<b>138</b>
4月~10月	10	11	15	20	18	14	<b>88</b>



11月も、けがやびょうきに気をつけて生活しましょう。