

ほけんだより 11月

こんげつ ほけん もくひょう
今月の保健目標
 姿勢を正しくしよう

【全学年用】とよみ小学校ほけんしつ 11月5日発行



11月ですね！
 今月は運動会、避難訓練、とよみまつり、社会見学など盛りだくさんです。
 元気に参加するためには、健康でいることが大切です。そのために、ごはんをしっかり食べ、夜は早めに眠りましょう！手洗い・うがいも忘れずに★

- ・学校では、軽微な傷病の手当てや悪化を防ぐための処置、医療機関受診が必要かどうかの判断等を行っています。
- ・基本的に当日のみの応急的な処置ですので、継続的なケア（絆創膏の貼り替えなど）や経過観察、学校外でのけがの手当てはご家庭でお願いします。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



とよみ小のみなさん、むしばはなおしましたか？

むし歯は歯みがきではなおりません。
 むし歯の治療がまだの人は、はやめに病院へいきましょう
 むし歯がなかった人と、11月30日までにむし歯をなおした人には、プレゼントがあります。楽しみにしててくださいね♪



木を使って歯みがき？

昔の人は、どのように歯をみがいていたと思いますか？江戸時代の人たちは、柳や黒文字などの木の枝の端を煮たり、たたいたりして細かくしたもので歯をみがいていました。現在ではさまざまな大きさや形のものが、使いやすくなっている歯ブラシ。昔も今も変わらず、歯みがきの大切さは変わりません。ものを食べたあとは、歯みがきを忘れずにしましょう！

排便しやすい姿勢は考える人のポーズ！

前かがみになる
 肘は太ももの上に
 かかとを浮かせる

前かがみだと 直腸と肛門の間の角度が緩くなって 便が出やすくなるよ！

前かがみ まっすぐ座る

直腸 肛門