

玉島小学校
保健室
2021.11.1

吹く風が冷たくなってきました。からだ^{さむ}が寒さになれていないこの時期は、かぜやインフルエンザに要注意！寒さに負けず、元気に外で遊び、体をきたえて、かぜなどひかないようにしましょう。



11月8日はいい歯の日

歯科検診から約半年が経ちました。
今のあなたの口の中の様子は？

- ☐ 食べ物のカスや汚れが残っていませんか？
- ☐ 歯と歯ぐきの間に歯垢がついていませんか？
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっているいませんか？
- ☐ 歯ぐきに赤くはれているところはありませんか？



歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック！



11月9日はいい空気の日

教室を閉めきっていると、ウイルスやほこりがこもり、部屋の空気がどんどん汚れていきます。ぼーっとして頭がはたらかなくなったり、かぜなどの病気の原因になったりします。少し寒いですが、休み時間ごとに窓やドアを開け、空気の入れかえをしましょう。授業中は窓とドアを少しずつ開け、空気の通り道をつくるとよりいいですよ。



みなさんは、ふだんから姿勢のことを気にしていますか？おうちの人や先生から注意をされる人はいないかな？姿勢は悪いからといってすぐに病気になるわけではありません。でも、長い人生を生きていく上で姿勢がいいことでよかったと思えることがたくさんあります。姿勢を良くしようとするだけで自然と背骨の筋肉は、きたえられています。

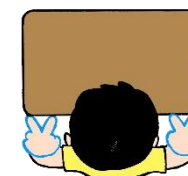


グー
チョキ
パーで
良い姿勢！

つくえとからだ
いすとからだに
グー！



チョキでつくえの
ちょうど真ん中に
すわる



つくえと目
ほんとの距離は
パー！



こんなしせいになっていませんか？

ひじを机につく



目がちかい



おしりをずらし
ている



足を後ろにまげ
ている



あごを机につけ
る



片足を床につけ
ない



あしがつくえの
したに入
っていない



背中を丸めて歩
く。手はポケット
の中

