

ほけんだより 11月

令和6年 11月1日
江戸川区立西小岩小学校
校長 大野 知子
養護教諭

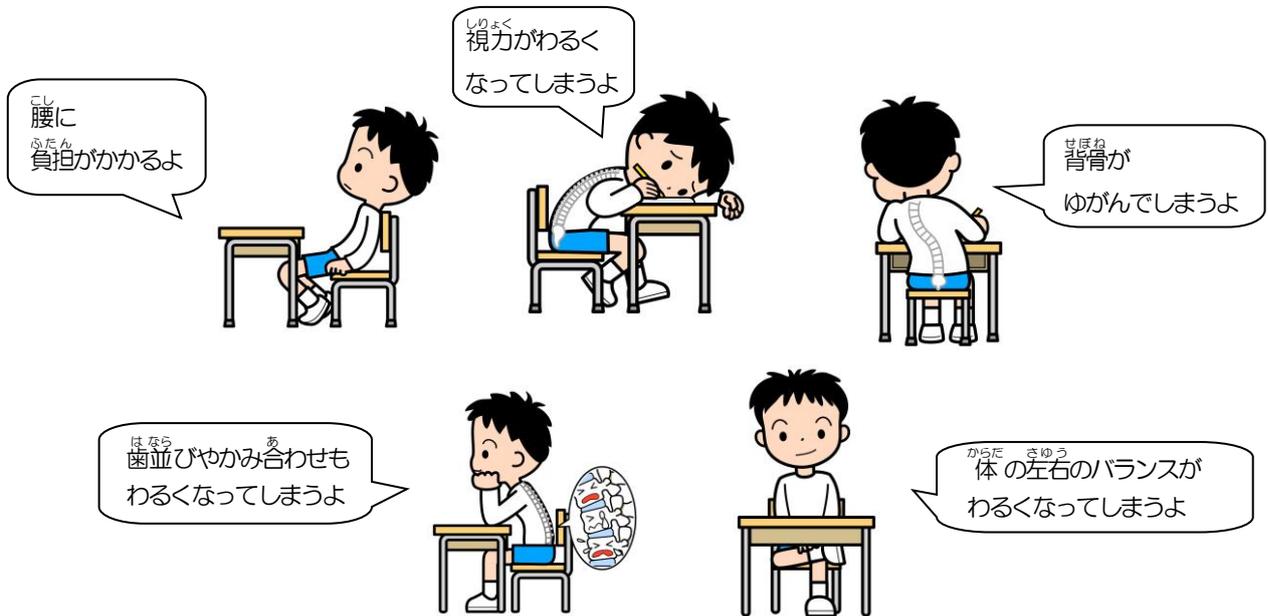
11月の保健目標：よい姿勢ですごそう

11月は2学期の大きな行事の『**展覧会**』があります。
一人一人の今まで作ってきた心のこもった作品を見られるのを楽しみにしています。11月は本格的に寒い日も増えてくる時期です。体調管理に気をつけて『**展覧会**』当日を元気に迎えられるようにしましょう！



姿勢を見直そう

授業中にこんな座り方をしていませんか？
くずれた姿勢をしていると、体に負担がかかり、将来的に体のゆがみにつながってしまうこともあります。授業中の自分の姿勢を見直してみましょう。



目とノートの間を
30cmはなす

あしゆか足を床にピッタリと
くっつける



背すじを
ピンとのばす

イスに深く腰をかける

すわ座っているときの
ただ正しい姿勢

歯っぴー週間が始まります！

11月8日は“いい歯の日”です。今回も1学期同様に各クラス1週間『歯っぴー週間』を定め、給食後に歯みがきを行います。ご家庭でも持ち物の準備をご協力お願いいたします。

○歯っぴー週間

【実施期間】

- ① 11月 5日(火) ～ 11日(月) …各学年1組
- ② 11月12日(火) ～ 16日(土) …各学年3組
- ③ 12月 2日(月) ～ 6日(金) …各学年2組

11月8日は
いい歯の日



【家庭で用意するもの】

- ・歯ブラシ（区から配布）…実施期間初日に歯ブラシを配布します。
- ・コップ
- ・巾着袋（歯ブラシとコップを入れる）

※ご家庭で使い慣れている歯ブラシを使っていただいても大丈夫です。

※紐の長さが机にかけたときに床に垂れ下がらない長さでお願いします。

※ランチョンマットを入れている袋と一緒に入れることも可能です。

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



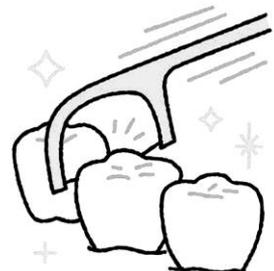
食べたらみがく。3
食後、3分以内に3
分間が理想的。



1本1本の歯を意
しながら時間をかけ
てみがく。



よく噛むことでだ液が
しっかり出ると、むし
歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタ
ルフロスや歯間ブラ
シを上手に活用。

～感染症が流行する季節がやってきます～

これからインフルエンザ等の感染症が流行する季節になります。

お子さまが、朝から体調が悪い場合は無理に登校せずに、

家でゆっくり過ごす、症状によっては医療機関を受診ください。

ご家庭でも手洗いうがいをしっかり行うようにお声がけください。

