

ほけんだより 11月

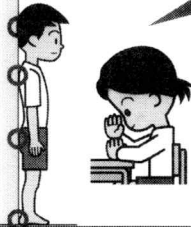
三国西小学校
ほけんだより
R3. 11. 1

朝晩の気温の差が大きくなってきました。日によっても差があり、こんな時は、風邪をひきやすくなります。気温に合わせて、着るものも調節しましょう。また、汗をかいた後は、しっかり汗をふき取り、体が冷えないようにしましょう。

姿勢に気をつけていますか？

11月の保健目標

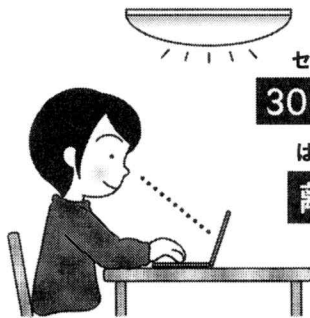
目を大切にしよう



11月の保健行事

体重・視力測定

明るい部屋で



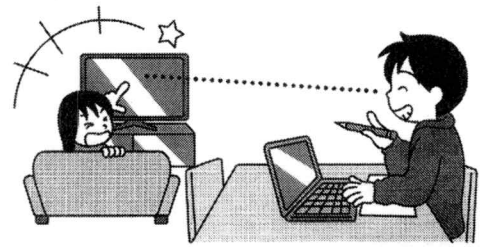
30cm以上

離そう

生活習慣を
目に優しい

1時間くらい近くを見続けたら

10分は遠くを見よう



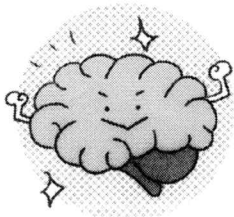
11月8日は

いい歯の日

歯みがき名人から教えてもらった
歯みがき方をやってみよう。
ポイントはうら面を見てね。

『ひと回30回』が目標！よくかんで食べよう

脳の働きがよくなる



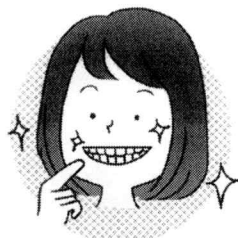
かむことで脳に酸素と
栄養が送られ、脳がよく
働くようになる

肥満を予防する



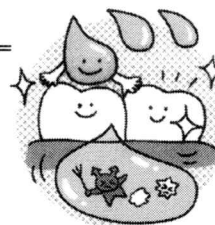
よくかむと、脳にある
「満腹中枢」が働き、
食べ過ぎを防ぐ

あごの筋肉・骨が発達する



歯並びを整え、はっきりと
発音することができるよう
なる

だ液がたくさん出る



歯や口の中の汚れをあら
流したり、消化を助けるなど
いろいろな効果がある

はみがき名人への道

フロアを使う

最後に舌で確認

みがきにいくつも

もう一度

鏡を見ながら

奥歯もいかり

歯の表もつるも

はぶらしの

角度をかえる

たてみがき

よみがき

晴まけて

やさしく

一本ずつに