



ほけんだより 11月



令和3年11月1日

西原小学校

日が落ちるのがだんだん早くなってきて、季節が冬に近づいてきましたね。気温の差が大きいと、体調を崩しやすくなります。インフルエンザも流行し始める季節なので、衣服の調節と手洗いうがい、マスク、友達との距離を意識して元気に過ごしましょう。

いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！

11月の保健目標【良い姿勢で生活しよう】

背中をピンと伸ばし、正しい姿勢で勉強しましょう！

りつよう
立腰！



あしはぺったん、せなかはぴん、
おなかとせなかにぐう1つ

感染症対策は「ま・か・し・て」!



～上手に衣服の調節をしましょう～
11月は寒くなったり暖かくなったりと
気温の変化が大きい時期です。特に教室
は換気をしていて寒いので、パーカーを
羽織るなど、脱いだり着たりできる服装を
しましょう。また、寒い日はポケットに手
を入れずに手ぶくろをしましょう！



① マスクをつける



② かんきをする



③ しょうどくする
(手や指を)



④ 手を洗う