

2021. 11. 2

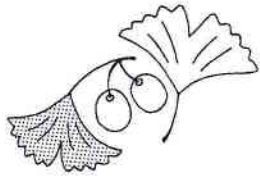
ほけんだより11月号

松島小学校保健室

今月のほけんもくひょう

「かぜやインフルエンザ
を予防しよう」

11月3日は運動会です。
まだまだ気持ちのいい秋晴れの日も多い
ですが、朝夕と日中の気温差があるこの
時期。
体調管理がむずかしい時ですが、本格的
な冬が来る前に、かぜやインフルエンザ
に備えて免疫力をあげておきたいですね。



☆ 保健行事 ☆

5日(金) 歯科保健指導(1・2年生)
17日(水) 校内持久走前健康診断(全学年)



おやつ
時間を決めて
食べていますか？



甘いものばかり飲まない



だらだら食べない



食べたらずみかきをする

11月10日は
トイレの日です！

学校のトイレは、みんなが使う
場所です。
3つのポイント以外にも
・スリッパをそろえる
・トイレットペーパーのむだ
づかいをしない
などに気をつけて使ってね。

ピッカピカのトイレのための
3つのポイント

1 草めに行く
「がまん」は、
洋服やトイレを
よごす原因に。



2 出るときにチェック
「流し忘れ」
や「ゴミの捨て
忘れ」はありま
せんか？



3 次に使う人のことを考えて
それは「あな
た」かもしれま
せんよ。

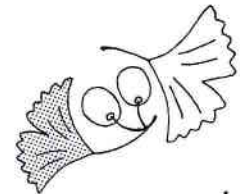


みんなが、いつも気持ちよく使える
トイレにしましょうね

トイレの
あとは



必ず手洗い



正しい
姿勢で
集中力アップ



正しい姿勢は…

ひじ 腰
ひざ を90度に
足の裏をつけて



こんな
姿勢
いませんか？

姿勢

