



2022.10.31

柏市立酒井根西小学校
おうちの人と読んでくだ
さい

11月8日は、「いい歯の日」です。4月に 行った 歯科検診の結果を覚えていますか。むし歯が見つかったのに放っておいている人はいませんか。むし歯は時間が経つと、どんどんひどくなってしまいます。早めに歯医者さんへ行きましょう。また、むし歯がなかった人も、定期的に歯医者さんで検査をしてもらいましょう。歯は大人になってもずっと使うものです。大切にしたいですね。

11月の保健目標

冬を健康にすごそう



11月は記念日がいっぱい！

～ほけんクイズ～

タブレットやPCをつかうときの正しい姿勢はどれ？

- ①ふかく腰かける
- ②ひじをついてリラックス
- ③目を画面に近づける

こたえは、保健室前の掲示板を見てね。

11月1日は
いい姿勢の日



11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

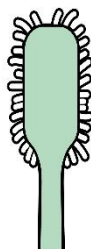
みがく前 歯ブラシを
チェックしましょう

ね寝る前 必ず歯みがき
しましょう

いた痛くなる前 定期的に
歯医者さんに行きましょう



歯ブラシの毛先はひろがっていませんか？毛先がひろがっていると、汚れが十分にとれません。月に1回くらいを目安に新しいものにかえましょう。



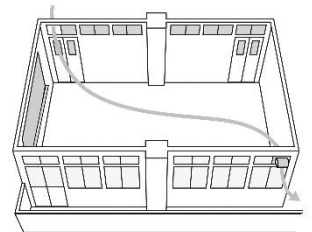
11月9日はいい空気の日



かんき
換気をしよう！

窓を閉め切っていると、二酸化炭素やウイルスが部屋にこもってしまったり、頭がぼーっとしたり、体調が悪くなってしまうことがあります。

イラストのように2ヶ所の窓を開けると、効率よく換気ができます。みなさんの教室は、どうですか？



寒くてもしっかりと換気をしましょう。

11月19日は世界トイレの日

2013年に「世界トイレの日」が定められました。みんなが気持ちよくトイレを使うために、どんなことができるでしょうか。

