



# 11月ほけんだより

2025.11.7

(No.9)

東又小学校 保健室

朝・夜はさむくなっていますね。体調をくずしている人もちらほらいます。ぐっすりねむって、いっぱい食べて、休み時間には体をしっかり動かして、かぜに負けないからだづくりをしましょう！

11月の保健目標は

## しせいをよくしよう

です

あいことば は  
グー ピタ ピン！



ほけんだよりを読んでいる、そこのあなた！今の姿勢はどうですか？背中が丸まっているないですか？丸まっているよりも、しゃきんと伸びた背中のほうがかっこいいですね。

左のイラストを見て、いい姿勢で授業を受けられるよう意識してみましょう！

11月の  
スクールカウンセラー来校日

🎃 今日は勤務がありません。

🎃 次回は12月になります。ちいさな相談事でもかまいません。お気軽にお問い合わせください。

☎ 0880-24-0006

保護者の方へ

10月に2学期の身体測定と視力検査結果を配付しております。診療依頼書を受け取った人は、早めに医療機関の受診をお願いします。受診後は、診察報告書を学校にご提出ください。よろしくお願いします。



11月8日は、いい歯の日です。5日に歯科衛生士の岩本さんと役場健康福祉課の土居さんに歯科指導をしていただきました。

各学年に合った歯に関する話を聞いたあと、歯ブラシの持ち方、動かし方を習ってみんな一生懸命にみがいていました。また、虫歯は治らない、悪くなっていくだけなので、歯医者さんで治療が必要と教えてもらいました。

仕上げみがき用の歯ブラシをプレゼントしてもらい、5日に持ち帰っています。ぜひおうちで仕上げみがきをしてあげてください。



### 1・2年生『第一大臼歯を守ろう』



### 3・4年生『むし歯にならない方法を知ろう』



### 5・6年生『歯周病の原因と予防の方法を知ろう』

