

ほけんだより

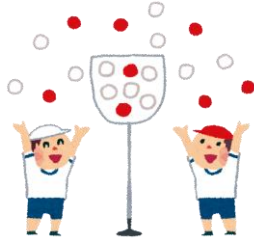
おうちの人と
よみましょう！



もうすぐ運動会！

もうすぐみなさんが楽しみにしている運動会です。練習の成果
が出せるよう、健康管理をしっかりと行いましょう。

- クツの確認をする（大きさ、ひものゆるみなど）
- 手足のつめが伸びている人は、切っておく
- 前の日は、早めに布団に入り、朝は時間に余裕をもって起きる
- 朝の健康観察と検温を行う
- 朝ごはんを食べてくる
- 上着を一枚用意する（体を冷やさないように・・・）



11月8日は「いい歯の日」です

口の中は、歯だけでなく歯肉（歯ぐき）の健康も大切です。歯肉が炎症を起こしている病気を「歯肉炎」といいます。歯肉が健康かどうか見て、さわってチェックしてみましょう！なりはじめの歯肉炎は、ていねいな歯みがきで改善されます。歯肉炎予防にも、むし歯予防にも歯みがきは大切です。

歯肉は「見て」「さわって」チェック！

	健康な歯	歯肉炎になった歯
見た目		
色	きれいなピンク色	しずんだ赤い色
形	歯と歯の間に きっちり入っている	はれて丸みがある
出血	ない	歯みがきなどで 血が出る
さわった感じ	引きしまっている	ぶよぶよしている

よい姿勢（しせい）で生活しよう！！

姿勢がわるいと
視力が落ちたり
肩がこったりするこ
ともあるよ。



いすにすわるときは、足のうら
を床につけ、こしをのばします。



立った状態では、鼻・胸・おへそ・
かかとが一直線になっているとよい
姿勢になります。



ノートと目の間は
30センチくらい
はなすようにしま
しょう！

手洗いで気をつけたいのは、ココ！！



★ 手首 ★ 指のつけね ★ つめの間

トイレの後、食事の前の手洗いは

とくに念入りに洗うようにしましょう。