

ほけんだより 11月

令和4年11月1日
青梅市立第六小学校
校長 三木 哲文
養護教諭 緒方 かおり

最近、朝晩は冷え込むようになってきました。これからの時期は、秋の紅葉が楽しみな一方で、かぜやインフルエンザなどの感染症の流行も心配されます。外で元気に遊んで体力をつけ、寒さに負けない体づくりを心がけていきましょう。

11月の保健目標

よい姿勢で勉強しましょう

みなさんは日頃から「よい姿勢」を心がけていますか？
授業中に教室をのぞくと、ひじをついている人、背中が丸まっている人をよく見かけます。姿勢がよくなると、体がゆがんだり、肩や腰が痛くなったり、視力が下がったりしてしまいます。よい姿勢を意識するようにしましょう！

自分の姿勢を確認しよう



よい姿勢をしていると…

- 骨や筋肉が強くなる
- 勉強などに集中できる
- 体の働きがよくなる
- 疲れにくくなる



タブレットを使うときは、寝転がったり、猫背になったりしないよう、意識しましょう！

秋もしっかり健康を意識した生活を



寒暖の差が激しいので、
衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに
注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に
備えて体力をつけておこう

11月8日は



たいせつ は まも
大切な歯を守るよう、
ていねいに は
ていねいに歯みがきをしましょう！

は しゅうかん 歯みがき週間のお知らせ

11月7日（月）～11日（金）は
歯みがき週間です。希望者は
給食後の歯みがきを行います。

●歯ブラシ

●タオル（ハンカチでも可）
を持ってきましょう。



あき し か けんしん 秋の歯科検診

11月17日（木）1・2時間目

あさ は
朝、ていねいに歯みがきをしてきましょう！

けっか し じゅしん すす ひと はや
結果のお知らせで、受診を勧められた人は、早
めに歯医者さんで診てもらいましょう。歯医者さ
んで治療を済ませたら、受診結果の用紙を学校に
提出してください。

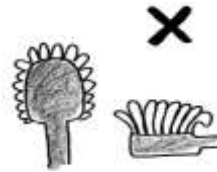
は つか かた 歯ブラシの使い方のポイント

①小刻みに動かそう



みがき残しが
ないよう
にみがきましょう。

②毛先が開いたら交換しよう



毛先が広が
ったら
うまくみが
けません。

③水気を切ってから保管しよう



清潔に保管
するため
に水気は
はらって
お
きましょう！

保護者の方へ

日頃より学校保健活動にご協力いただき、
どうもありがとうございます。六小の子供たち
は、晴れた日は校庭で元気に遊んでいます。
引き続き、感染症予防・拡大防止のため、次
のことへのご協力をお願いいたします。

- 朝、お子さんの健康観察をお願いします。
お子さんの体調がすぐれないときは、無理
な登校はお控えください。
- お子さんにはいつもハンカチ・予備のマス
クを持たせてください。
- お子さんや同居人の方が新型コロナウイルス
感染症に感染した場合や濃厚接触者
に認定された場合は、学校までご連絡く
ださい。