

ほけんだより 11月

令和3年11月8日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 永井美奈子
養護教諭 斎藤裕子

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じます。朝夕は肌寒く感じる日が多くなってきました。気温が下がり空気が乾燥すると、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。これからの季節は、今まで以上に手洗い・マスク・ソーシャルディスタンス・換気をしっかりして、感染症の予防につとめましょう。

11月の保健目標 **姿勢を正しくしよう**

11月9日は「換気の日」



感染症予防に
換気はとても有効です！

マラソン練習前の健康観察

11月に入って外体育の日には、元気アップ月間の取り組みとして、時間を決めて走っています。体力をつけるためにも、自分のペースで無理なく走るようにしましょう。

ぐっすりねむれましたか？ 朝ごはんは食べてきましたか？ おなかの調子はよいですか？



走りやすいくつをはいていますか？ 汗ふきタオルを準備しましたか？ 準備運動をしっかりとしましたか？
ながかみの人は結んでいますか？



11月8日は、11（いい）8（は）の日です。

いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！



令和3年10月6日

練馬区立豊玉第二小学校 様

この度は、使用済み切手をお寄せいただき誠にありがとうございました。

お預かりした切手は、換金をしたうえ、災害、貧困、病気等の理由から十分な教育を受けられない国の子どもたちのための衛生環境の改善や、衛生教育・防災教育の支援に使わせていただきます。

今後も引き続き、青少年赤十字活動へのご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

【受領内容】

使用済み切手 約 163 包



保健室前の廊下に、

使用済みの切手を集める

テポストがあります。

みなさんの協力で今回

163gの切手が集まり

日本赤十字社へ送らせて

いただきました。

御協力ありがとうございました

いました。