

ほけんだより

うらもあります。
おうちの人といっしょ
よこ読みましょう。

令和元年11月5日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 永井 美奈子
養護教諭 霜田 恵子

児童数

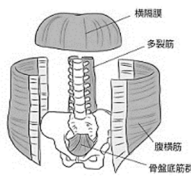
感染症の流行が心配な季節になりました。今年はずでに都内でインフルエンザの流行開始の注意喚起がされています。

感染症対策と言えば、うがい・手洗いがすぐに思い浮かびます。生活リズムを整えることも大切です。インフルエンザには「歯みがき」もとても有効な予防法であることが分かっています。口の中には細菌がいるためこれを歯みがきでしっかり取り除けば感染しにくくなるのです。

これからの季節、予防にも力をいれて、毎日を元気に過ごしましょう。

11月のほけん目標

姿勢を正しくしよう



体幹の筋力がつき、丈夫になる

姿勢がいいと
こうなります！



内臓への負担が少なく
順調に発育する



疲れにくくなり、作業がよく
できるようになる



集中力や
落ち着きが出てくる



見た目にも美しく、
動きに無駄がなくなる

しせい だいじょうぶ
あなたの姿勢は大丈夫？



しせい
よい姿勢をおぼえよう

た 立っているときの姿勢

すわ 座ったときの姿勢

あごを軽く引く

お腹を引っこめる

腕は自然にからだの横に垂らす



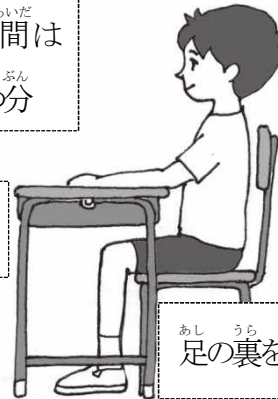
せすじをのぼす

おしりを軽く引きしめる

膝をのぼす

机と体の間は
グーひとつ分

膝は直角



せすじをのぼす

深くこしかける

足の裏を床につける

11月28日(木)は、秋の歯科健診(全校)です。

むし歯がないか・むし歯になりそうな歯はないか・歯肉炎はないか・歯に汚れがたまっていないかなどを診ます。

*朝ごはんのあと、きれいに歯をみがいてから登校してください。