

ほけんだより

平成30年10月31日
練馬区立大泉西小学校
保健室

柿の実も熟し、秋の深まりを感じる季節となりました。
朝晩の冷えとともに、空気も乾燥してきていますので、
ときどきうがいをしてのどを潤し、きたえるようにしまし
よう。



かぜやインフルエンザの予防のためにも、
口の中をきれいにしましょう。

11月も歯みがき月間です。

給食の後に歯みがきをしますので、

6月のときと同じように、歯ブラシ・コップ

を毎日持って来るようにしましょう。

* 練馬区歯科医師会より給食後の

歯みがきを推進するために、

歯ブラシをいただきました。

ご活用ください。

軽い力でこきざみにみがこう!



シャカシャカ

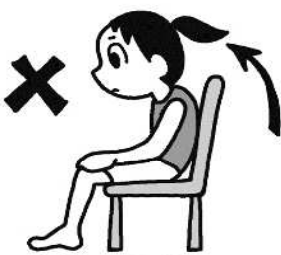


ゴシゴシ

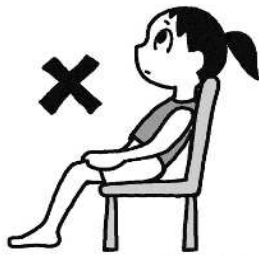
あなたの歯ブラシ
毛先はどっち?



正しい姿勢で座っていますか?



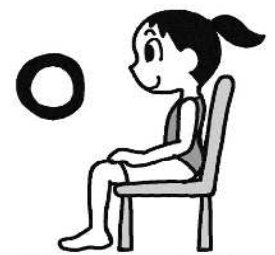
ねこぜ
猫背に
なっている



あさこし
浅く腰かけて
せ
背もたれに寄りかかる



たか
イスが高すぎて
あしう
足が浮いている



あし
足のうらを床につけ、
せすじ
背筋をのばして、
ふかすわ
イスに深く座ります