

# ほけんだより

令和元年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。

軽い力でこきぞみにみがこう!



シャカシャカ



ゴシゴシ

すでにインフルエンザを発症している人が数名います

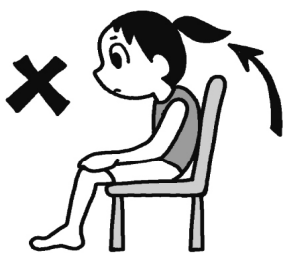
ので、手洗いやうがいをしっかりするようにしましょう。

また、朝から体調の悪いときは無理をせず、ゆっくり休  
むようにしましょう。

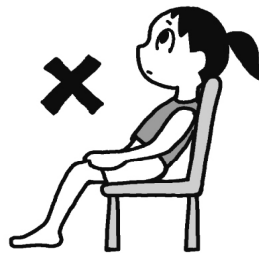
あなたの歯ブラシ  
毛先はどっち？



## 正しい姿勢で座っていますか？



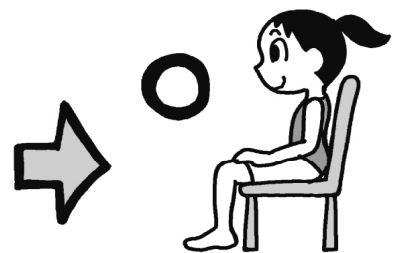
猫背に  
なっている



浅く腰かけて  
背もたれに寄りかかる



イスが高すぎて  
足が浮いている



足のうらを床につけ、  
背筋をのばして、  
イスに深く座ります