

ほけんだより 11月

平成26年11月18日

練馬区立南田中小学校

校長 梶谷 雅弘



11月の保健目標

姿勢を
正しく
しよう



「だいたいま」の次は？

かばんを置いたら、すぐ、おやつ...ではなくて、まず、洗面所へゴー!!

▶手洗い
流水で手をぬらしたら、せっけんをつけて、しっかり泡立ってます。指先や指の間も忘れずに洗ったら、流水でしっかり流しましょう。これで、手にくっついていいるウイルスや細菌を洗い流します。

▶うがい
ガラガラうがいとブクブクうがいで、のどにくっついて、体の中に入ろうとしているウイルスたちを洗い流しましょう。

みんなのトイレです
きれいに使えば
気持ちいい

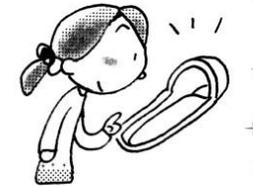


ピッカピカのトイレのための3つのポイント

1 早めに行く
「がまん」は、洋服やトイレをよごす原因に。



2 出るときにチェック
「流し忘れ」や「ゴミの捨て忘れ」はありますか？



3 次に使う人のことを考えて
それは「あなた」かもしれませんよ。



みんなが、いつも気持ちよく使える
トイレにしましょうね

秋の歯科行事

【歯科検診】

11月20日(木) 1・2・6年・みなみん学級

12月 4日(木) 3・4・5年

【歯みがき指導】

12月 4日(木) 5年

*該当する日の朝は、しっかり歯みがきをしてきましょう!!

