

とほけんだより11月

令和4年11月4日
式根島学園式根島小学校
校長 養護教諭

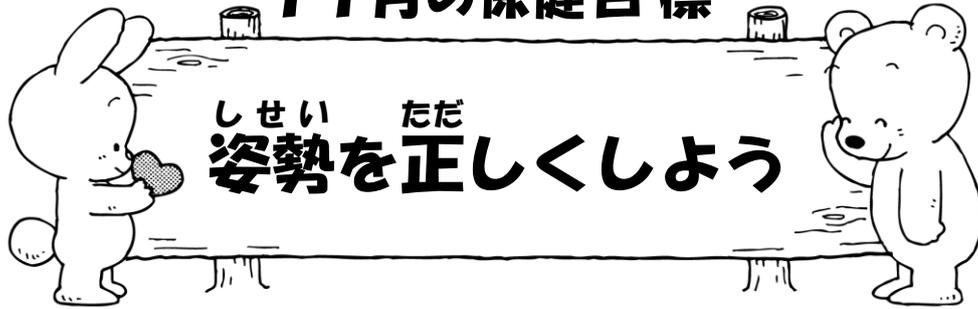
10月後半から朝晩寒く、冬に近づいていっているなど感じるようになりました。明日は、島の

子発表会です。運動会終了後から、島の子発表会に向けて、準備や練習をしてきた姿を保健室

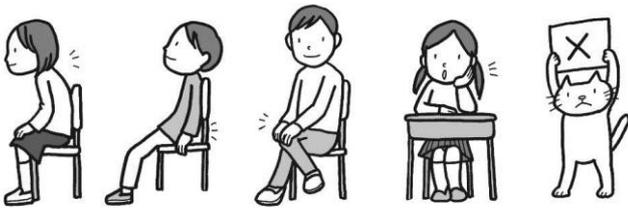
から見守ってきました。本番では緊張するかもしれませんが、みなさんがステージでキラキラと

輝いている姿をお家の人や地域の人に見せられると良いですね。

11月の保健目標



授業中こんな姿勢になっていませんか…?



姿勢が悪いと…

- 背骨がまがってしまう
- 視力がさがる
- 内臓（胃や腸）などの働きが悪くなる
- 頭や肩が痛くなる

椅子に座るときの良い姿勢

- ①椅子とお腹の間にグー1つぶん
- ②足の裏を床にペタ
- ③背中をピンと伸ばす





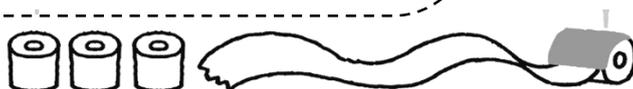
11月10日は「トイレの日」



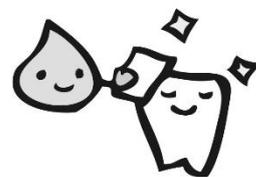
みなさん、学校のトイレはキレイに使っていますか？みんなが気持ちよく

トイレを使うためには、どうしたら良いか考えて実践してみましょう。

- ① 和式トイレや男子用トイレは、一歩前に出て使う。
- ② トイレトーパーを使いすぎない。
- ③ 汚したら、トイレトーパーでふく。
- ④ トイレを出る前に、汚していないか、流し忘れがないか、確認をする。
- ⑤ 困ったことがあったら、先生に相談をする。



お知らせ



♪ 染め出し週間 ⇒ 11月9日(水)～11月13日(日)

※上記の期間中、御家庭で染め出しをします。保護者通知やプラークチ

ェッカーなどは、11月8日(火)に配付予定です。

♪ 秋の歯科健診 ⇒ 11月10日(木) 5時間目 全児童対象

※保護者通知は、11月8日(火)に配付予定です。

※給食後の健診になります。コロナ対策で喫食後に歯みがきをしない

児童もおります。御家庭の御判断にはなりますが、給食後の健診に

なりますので、可能な限り、歯みがきをしてから受診するように

御家庭でもお声がけいただけるとありがたいです。

