

ほけんだより 11月

2026年11月2日 葛城市立當麻小学校 保健室

朝晩は冷えることが多いですが、日中はまだまだ暑いですね。1日の気温差や疲れて体調をくずしやすい時期ですが、規則正しい生活をして、11月も元気に過ごしましょう！

よいしせいとわるいしせい

よいしせい

お腹と背中に
グー1つ分！



背筋をピン！

足は床にピタ！

×のような姿勢は、肩や腰の痛み、集中力の低下を起こします。大人になってから良い姿勢に変えようと思っても、なかなかできません。今のうちから良い姿勢のくせをつけましょう。

× せもたれによりかかる



× ねこせ



× ひじをついている

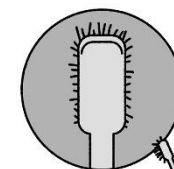
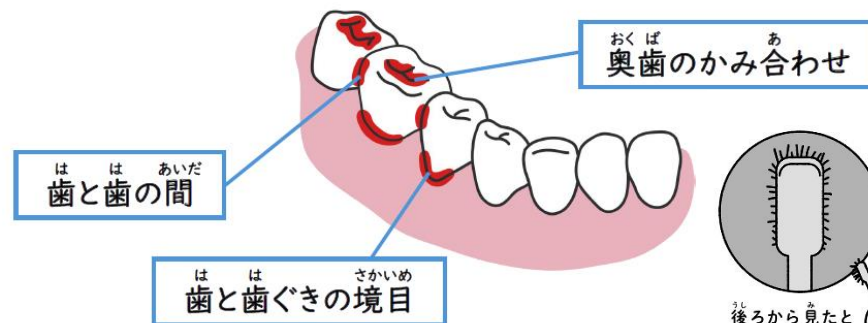


11月8日は「いい歯の日」です！

みがき残しやすいところや、正しい歯みがきの仕方を知って、歯みがきマスターになろう！



みがき残しやすいところはどこだろう？

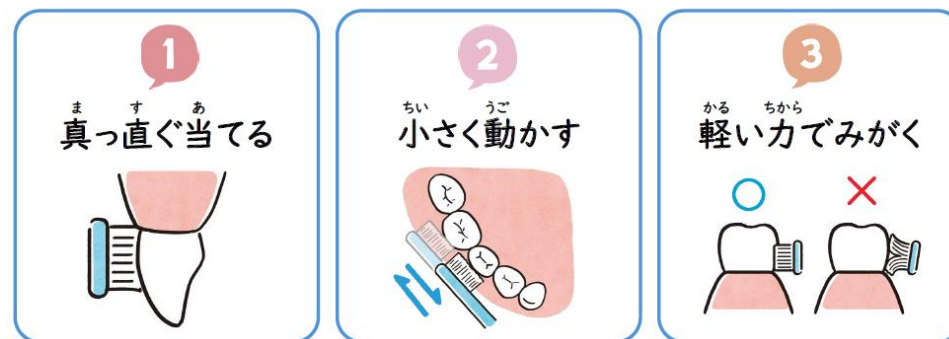


歯ブラシ
いつ替える？

後ろから見たとき、毛先がブラシの側面からはみ出していたら取り替えるサイン。



歯みがきマスターになろう！



食べたらずみがき！



温かい飲み物と一緒に食べるおやつや食後のデザートってサイコーですね。では、甘い物や食事を楽しんだ後に忘れてはいけないのは？そう、歯みがきです。

どうして、「食べたらずみがき」が大切なのでしょう。食後、口の中に残った食べかすなどの汚れはむし菌のエサになり、酸を作って歯を溶かします。食後すぐに歯をみがくと、汚れが落ちやすいため、むし菌の予防に役立つのです。「食べたらずみがき」を続けましょう。

感染症対策は手洗いから!

冬になると、インフルエンザや胃腸炎など、さまざまな感染症が流行しやすくなります。奈良県でも、インフルエンザで学級閉鎖になった学校が出ています。正しい手洗いの仕方を知って、感染症を防ぎましょう!

洗い残しの多いところは?



正しい手洗いのしかた



①水で手を洗い流し、せっけんをよく泡立てる



②両方の手のひらをあわせて、よくこする



③手の甲を洗う



④両手を組み合わせて指と指の間を洗う



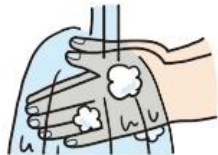
⑤親指をねじるように洗う



⑥指先と爪のあいだを洗う



⑦手首をねじるように洗う



⑧水でせっけんの泡をきれいに洗い流す

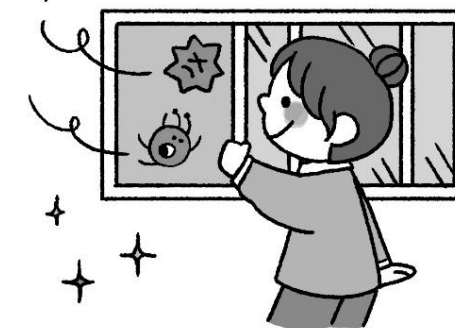


⑨きれいなハンカチでふく

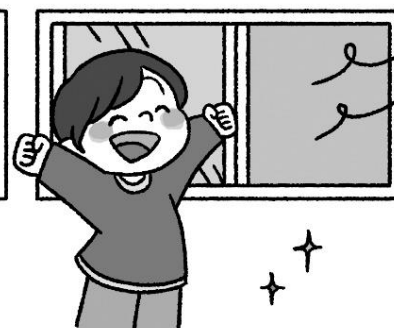
7つのちがいをさがそう!



寒くても空気を入れかえて...



ウイルスなどを外に出す!



新鮮な空気でスッキリする!