

# ほけんだより



2022.11月号  
豊中市立東丘小学校  
ほけんしつ

11月です。運動会も終わって、長そでの季節になりましたね。朝と晩はすっかり冷えていて、空気も乾燥しているのでカゼをひきやすい季節です。

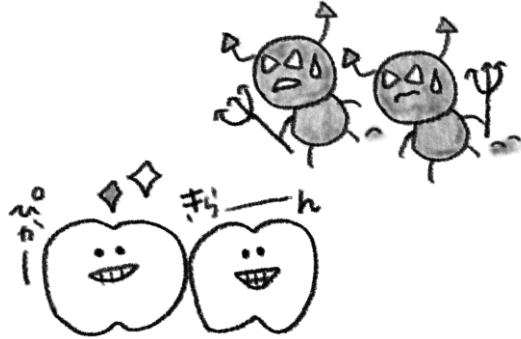
保健室には「寒い」といって半そで半ズボンで来室してくる子がいます。温度調節ができるパーカーやカーディガンなどの上着などを持ってきましょうね。

## 11月8日は「いい歯の日」

歯はいっしょうものでとても大切です。子どもの歯から大人の歯になったら、もう二度と新しく生えてくることはありません。大人になっても、おじいさんおばあさんになっても今ある歯を使い続けられるように、「いい歯」を保ちましょうね。

いつもきれいに歯のケアをしよう

ち...ちがよれない...



もし「歯」がなかったら...?

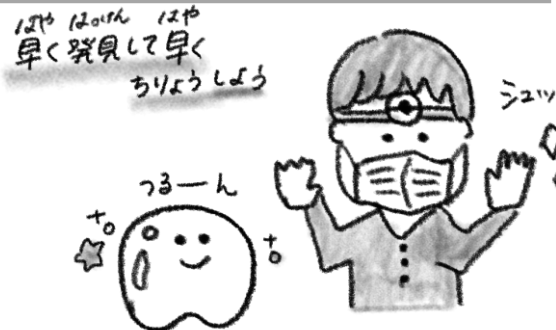


「痛い」「しみる」には理由があります

しみる...



ときどきプロの手もかりましょう



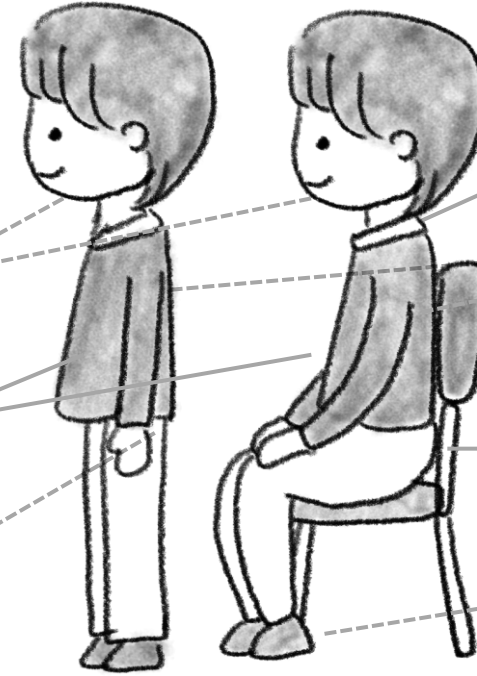
## いい姿勢、できていますか？

「ぐー」「ぺた」「ぴん」を知っていますか？

座っているときのいい姿勢 = お腹と机のきよりが「ぐー」ひとつぶん。足は「ぺたっ」、背筋は「ぴんっ」です。

立つときの姿勢

座るときの姿勢



肩の力は抜いて  
高さをそろえる

背筋をのばす

イスに深く  
腰かける

足が床に  
ついている

あごをひく

おへそのあたりに  
軽く力を入れる

おしりのあなを  
きゅっとしめる  
イメージで！

## ろうか・階段は歩きましょう

ろうかを走ったり、階段をジャンプしていて、前にいる人にぶつかってしまったら...どうなると思う？

ろうかや階段を走っていると...



ぶつかって、押し倒してケガをさせる危険が！！

ろうかや階段を歩いていると...



まわりに注意して安心して通行できますね

わざとじゃなくてもケガをさせちゃうかもしれません。とっても危ないので、廊下や階段は歩こうね。

