

# ほけんだより 11月

2024年11月1日(金)  
 ひらかたしりつまきのしょうがっこう ほけんしつ  
 枚方市立牧野小学校 保健室

はだ きせつ  
**肌ざむ〜い季節が  
 やってきました**



あさ よる 朝と夜はすっかり冷えこむようになり  
 ましたね。ひるま すこ うんどう 昼間は少し運動すれば汗をかいてしま  
 うほど あた た ひ もあります。ぬ き き がしやすい服で  
 ちようせい 調整しましょう。

がつとおか ひ  
**11月10日は「いいトイレ」の日**

そのトイレ、  
だれが そうじ してる？

**WORLD TOILET DAY**  
**19 NOVEMBER**  
 11月19日は  
 世界トイレの日



汚してしまったら  
 ペーパーでサッと  
 ふきとっておきましょう  
 次の人も  
 気持ちよく使えるように...

# いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!

とし 歳をとってもずっと自分の歯で過ごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



た 食べたらみがく。3  
 食後、3分以内に3  
 分間が理想的。



1本1本の歯を意識  
 しながら時間をかけ  
 てみがく。



よく噛むことでだ液が  
 しっかりと出ると、むし  
 歯予防にも効果あり。

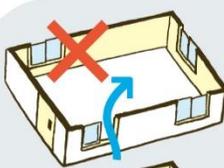


歯と歯の間はデンタル  
 フロスや歯間ブラ  
 シを上手に活用。

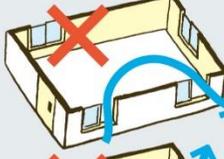
♪3年生はもうすぐブラッシング指導があります♪

いい くき かんき ひ  
**11月9日は換気の日**

かんき  
**換気のポイントは?**



窓を1箇所開けたただだと  
 うまく風が流れない  
 (風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと  
 新鮮な空気があまり部屋の  
 中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても  
 近い位置だと狭い範囲でしか  
 空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある  
 窓を開けると、部屋全体の空気を  
 効率的に入れかえられます!



風が入りにくいときは  
 入口の窓は小さく開け、  
 出口を全開にするとよい