

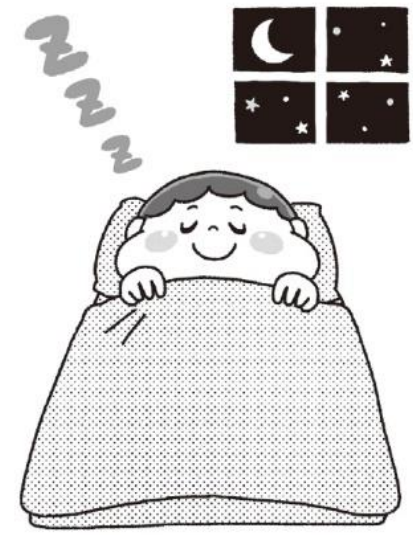
ほけん だより 11月

令和5年度
小倉小
ほけんしつ



10月のある日の出来事です。
朝、保健室に向かうと、すでにとびらの前には行列が・・・！！
学校に着いたばかりなのに、「しんどいです」「頭がいたいです」と口ぐちに言うのです。授業にもどれる子は、教室にもどりますが、つらそうな子には、1時間自から、保健室のベッドで休んでもらいました。高熱の子には、すぐに帰る用意を持って保健室にくるように伝えます。朝から大あわてのスタートでした。

朝起きて、具合が悪いときは、無理をせずお休みしてくださいね。朝、学校に来る前には、きちんと体の声をきいて、健康観察をしてから登校するようにしましょう。



11/6(月)~12(日)は げんきアップ週間

「すいみん」について、考えよう！

- ゲームを始めたらず、眠くないし、とちゅうで やめられないよ。
- 夜ふかししても、朝、学校に間に合っているから いいでしょ？
- 1日に何時間ねればいいのか？
- 毎日、ユーチューブはかかせないよ。宿題が終われば、何時間でも見ていいって言われてるもん。

健康観察のポイント

ねつはないかな？

マスクをして登校しましょう

鼻水やせきは、でてないかな？

顔色は いいかな？

ブツブツは 出てないかな？

食欲はあるかな？

みなさんは、なんのために ねるのでしょうか？
ねると、どんないいことがあるのでしょうか？
みなさん、今週は、自分の生活をふりかえって、すいみんについて考えてみてください。



みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こきざみに動かすのがポイントだよ



みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあててていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

修行あるのみじゃ！

おめしはどこまでできている？

トイレ道



門下生

トイレット
ペーパーを
ムダ使い
していない



有段者

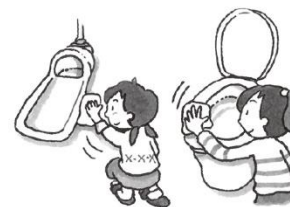
足の位置を
一歩前にしている

フタを閉めて流している



師範

次に使う人の
ことを考えて、
よこ汚れていたら
拭いている



アニマルクイズ

動物たちの最初の文字を

つなげると、ある言葉になるよ。



ナガザル

ルバカ

イオン

ンコ

しっかり して、カゼをひかないようにしましょう！