

# ほけんごまり 11月

令和3年11月 船橋小学校\*ほけんしつ

トイレを使った後には、自分が次に使うときを思い浮かべて、気持ちよく使えるようにして  
から出るようにするといいですね。

- ①早めに、よゆうをもって! → 「ギリギリまでがまんⓂ」はトイレや洋服をよごす原因です。
- ②忘れものをチェック!! → 流し忘れやごみの捨て忘れはありませんか?



おうちのかたへ

登下校を含む学校管理下でおきました災害につきましては「独立行政法人日本スポーツ振興センター」または

「枚方市学校園安全共済会」より給付制度があります。給付事由が生じた日から2年間以内に申請しなければ

時効になり請求権がなくなります。対象となるご家庭で、書類を未提出の方はご注意ください。



## 11月の保健行事予定

- 4日(木) モアレ撮影検査 (5年+6年対象者)
- 19日(金) ブラッシング指導 (3年)



いい姿勢って???

かべにかかとをつけて“気をつけ”をします。いい姿勢で立つと腰の部分に  
手のひら 1.5 分のすき間ができ、かかと・おしり・頭の後ろがかべにつく  
はずです。これがなかなか難しい!

## 歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか? 毛先が広がっていたり、くた  
びれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上  
手にブラッシングできません。毛先が広が  
っていても長く使っていると毛のハリ  
がなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先が  
ボロボロの歯ブラシでは歯ぐ  
きなど、口の中を傷つけるこ  
ともあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン! 1か月に一度が目安です