

ほけんたより



令和5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すか？

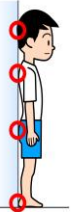


かべに背中を向けて、頭の後ろ・

肩甲骨・おしり・かかどがついている

状態で立つとよい姿勢になります。

でも、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カ月に一度が目安です



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。