

# 11月

# ほけんだより

## 保健目標

### しせい ただ 姿勢を正そう

系満市立米須小学校 養護教諭 大城 麻希 令和5年11月1日(水)

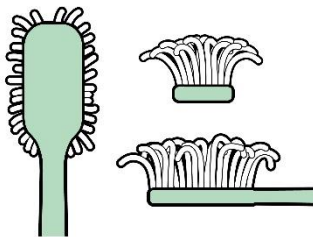
日が沈むのも早くなり、風の冷たさに秋の訪れを感じます。季節の変わり目には体調を崩しやすいものです。寒さはこれからますます増してきますが、風邪やインフルエンザのウイルスにも負けないように「うがい・手洗い・三度の食事」をしっかりと心がけ予防につとめましょう。今月は運動会の練習が始まりますので、帽子・水筒・着替えの確認をしましょう。

### ☆11月のスクールカウンセラー来校☆

11/3(木)11/7(火)11/14(火)、11/21(火)

3・4校時(10:15~12:15) 旧棟3F 相談室  
事前に予約が必要になります。担任または保健室までご連絡下さい。お仕事に合わせて日程調整もできます。

### 歯ブラシの交換サインが出ているか確かめよう



歯ブラシの毛先が開いていると、歯に汚れがのこります。毛先が開いている人は、新しい歯ブラシを持ってきましょう。

### 自分の姿勢について考えよう!!

悪い姿勢は体に悪影響を及ぼします。下のような姿勢で学習を受けていませんか? ぶだんの自分の様子を振り返りあてはまるものに○をつけて、直すようにしましょう。あてはまるものがない人は、正しい姿勢ができています

--	--	--	--	--	--	--	--

ほおづえをつく ひざ立てる ふんぞりかえる 足をくむ 足をなげだしている 足を横に出している うでまくらをしている イスをゆらす



### 【後期の保健委員を紹介します】

米須小学校は、前期後期に分かれて委員会を運営しています。  
米須小ならではの取組で、色んな仕事ができるため、子どもたちの活躍の場も広がります。

仕事内容は、朝の健康観察簿を配り、熱中症予防のために放送や音楽を流し、水の検査をします。

米須小学校のみなさんの心と体の健康のために頑張ります。

今月の保健目標は「姿勢を正そう」です。保健委員さんが説明動画を作成してくれました。

ぜひ、QRコードを読み取りご覧ください。



いつ治す? ばちりょう むし歯治療 あと25名

学年	児童数
1年	2
2年	4
3年	5
4年	8
5年	1
6年	5

保護者の皆様~歯科受診をお願いします~  
個人面談の時に、受診勧告を配布しますので歯科受診をお願いします。  
受診後、受診報告書の提出をお願いします。

今でしょ!!

保健

ほけんいいんかい とりくみ 保健委員会の取組 「姿勢を正そう」

