

ほけんだより

令和7年10月31日

すくすく 11月

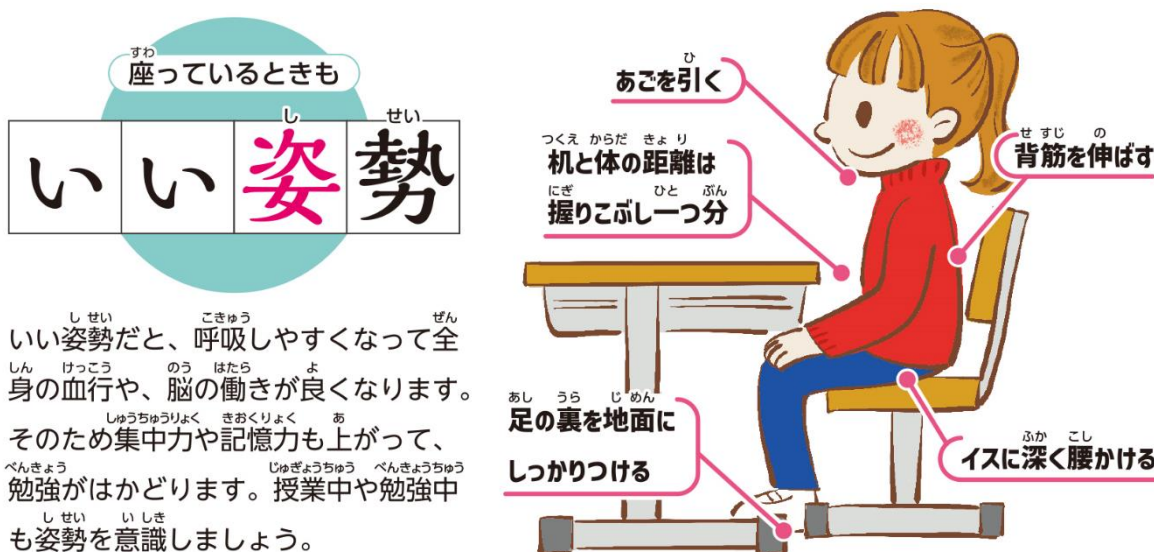
芝西小学校 保健室

11月15日はみなさんの成長を喜び、健康と長寿を願う七五三です。みなさんにも晴れ着を着て神社にいたり、千歳飴を食べたりした記憶や写真が残っているのではないでしょうか。七五三に込められた願いはおうちの人も学校の先生たちも持つ共通の思いです。健康に過ごすためにも、手洗いうがい、早寝早起きなど規則正しい生活を意識しましょう。



11月の保健目標 よい姿勢を心がけよう

11月1日は数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日です。いい姿勢は集中力があがる、体がスムーズに動くなどいいことがいっぱいあります。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるよう意識しましょう。



がつよう か 1 1 8 ひ
11月8日は11月のはの日！

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



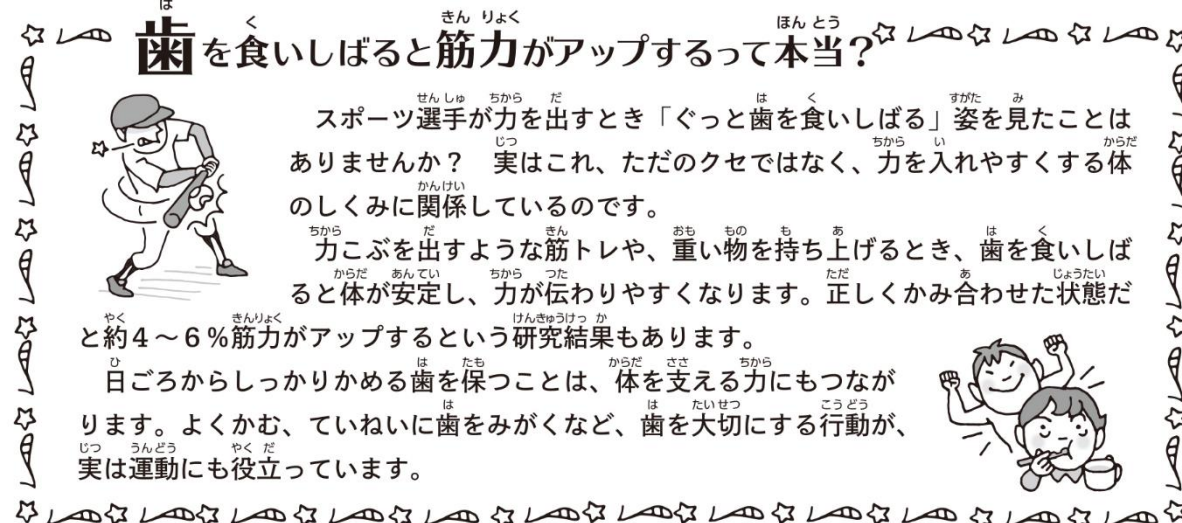
食べすぎ防止



唾液でむし歯予防



脳も元気になる



<臨時歯科健診のお知らせ>

むし歯や歯周病の早期発見・早期治療を目的として今年度2回目の歯科健診を以下の日程で行います。

11月6日(木)…1・2・3・6年生

11月13日(木)…4・5年生・前回欠席者

治療のお知らせをもらった場合はすみやかに医療機関の受診をお願いします。