

# ほけんだより



竜王東小学校  
保健室

あき ふか 秋も深まり、あさばん とく ひ こ 朝晩が特に冷え込むようになりました。にっちゅう からだ うご 日中は、体を動かすとたいおん あ あつ かん 体温が上がり、暑く感じることもあります。おも は お もの ぬぎ 羽織り物などの脱ぎ着できる服装で、たいおんちょうせつ 体温調節をしましょう。

## みんなが使うから

## ～トイレのマナー～

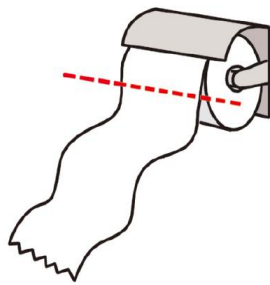


### 使うときは…



らんぼうな  
つか 使い方

かみ 紙はひつような  
ぶん 分だけとる



よごしたら  
じぶん 自分できれいに

### 使った後は…



かならず  
みず 水を流す

かみ 紙がなくなったら  
ほじゅう



スリッパは  
ぬいだらそろえる

**STOP コロナ・インフルエンザ**

寒いけど、  
がまん!  
手洗い  
換気  
寒いけど、  
がまん!

しんがた 新型コロナウイルス かんせんしょう 感染症  
りゅうこう けんない つづ 流行が県内で続いています。  
ふゆ ちか くるき かんそう 冬が近づいて空気が乾燥してくるとインフルエンザも増えてきます。かんき て 換気や手あらいを つづ 続けましょう。

### 自分の姿勢を確認しよう



### ☆良い姿勢を心がけましょう☆

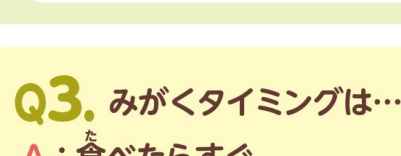
しせい わる 姿勢が悪いと、ないぞう しんけい 内蔵や神経などをあっぱく かた こし いた 圧迫し、肩や腰の痛み、しゅうちゅうりよく ていか 集中力の低下などを起こします。おとな おとな 大人になってから良いしせい か おも 姿勢に変えようと思っても、なかなかできません。いま 今のうちから、よい しせい 良い姿勢のくせをつけましょう。

# Q&A

## いい歯にしよう! 歯みがきミニ

### Q1. 歯をみがくときは…? (1)

- A: 力を入れてみがく
- B: 軽くみがく

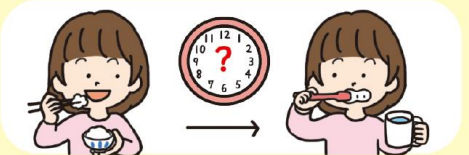


### Q2. 歯をみがくときは…? (2)

- A: こきざみに動かす
- B: 大きく動かす

### Q3. みかくタイミングは…?

- A: 食べたらずぐ
- B: 2時間たってから



### Q4. かい歯肉炎は歯みがきで…?

- A: なおせる
- B: なおせない

### Q5. 歯ブラシのとりかえは…?

- A: 1か月に1度くらい
- B: 3か月に1度くらい



(こたえ: Q1…B, Q2…A, Q3…A, Q4…A, Q5…A)

