

ぽかぽか

遠別小学校 ほけんしつ

2021.11.1

NO.14

11月の保健
目標
歯を守る
みがき方を
しろう

かぜをひいたかな？ と思ったら…



季節が冬に近づきどんどん寒くなってきています。朝、玄関に立っていると手袋を身につけたり、ニットぼうしをかぶったりする人を見かけるようになりました。あたたかい服そう、いいですね！

さて、最近低学年を中心にかぜぎみの人が多くなってきています。気温の差が大きいと、体のつかれがたまり、具合が悪くなりやすくなります。しっかりとすいみんと、ていねいな

保健委員会の毎日の活動で、「空気の入れかえ」があります。後期から中休み・昼休みに加えて「朝」も入れました。暖房を使った教室で、そのまま閉め切っていると空気がよごれてきます。寒くても忘れずに窓を開けましょう！

11月9日は「換気の日」



感染症予防に
換気はとても有効です！

感染症対策は「ま・か・し・て」！



マスクのサイズあっていませんか？



いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



むし歯になりやすいのはどの歯かな？

1階のほけんコーナーに、「遠別小むし歯地図」を掲示しました。赤はむし歯、黄色はむし歯になりかけの歯、緑はなおした歯を表しています。また、中央が前歯、外側にいくほどおく歯になっています。

