

ほけんだより 11月

はぐりきたしょうがっこう
葉栗北小学校

ほけんしつ
保健室

～おうちの人といっしょに読みましょう～

季節はすっかり秋になり、とくに朝晩は、「さむい」と感じる日もあります。人によって気温の感じ方は違います。長袖の下着をきたり、上に着るものを工夫したりして、自分にとって過ごしやすい服装で過ごせるように、おうちで一緒に準備をお願いします。



11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

よいしせい



背中がまがったままの姿勢ですっていると、首から背中の骨が痛くなったり、肺（空気をすうところ）がおしつぶされて、深い呼吸がしづらくなったりします。また、見る距離が近くなりすぎるため、目の疲れを引き起こしてしまいます。

【保護者の方へ】 ～秋の視力検査を行います。～

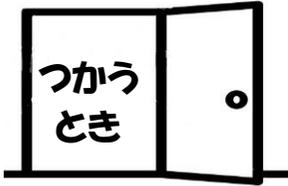
11月に視力検査を行います。今回は、①はじめて視力低下がみられた児童、②4月の検査後、まだ眼科に受診されていない児童 に受診勧告の用紙をお配りする予定です。それ以外でも、11月の結果を知りたいというご家庭にはお知らせしますので、いつでもご連絡ください。

11月10日

いいトイレの日



みんなが使う、みんなのトイレ。いつも気持ちよく使うためには・・・？



じぶんでよごしたら
じぶんでふこう



かみは、ひつような
ぶんだけ とうろ



かならず
ながそう



かみがなくなったら
つけかえよう

だしすぎ注意！手のひら
2～3枚分くらいでつか
いましょう。多すぎると、
つまってしまいます。



うんちはカラダからのメッセージ

便秘



かた
硬くてコロコロ
している



ちい
小さいうんちが
くっついている

正常



ソーセージ状で
ひょうめん
表面にひび割れ



ソーセージ状で
ひょうめん
表面がなめらか



すいぶん
水分が多めで
やわらかい半固形状

下痢



りんかく
輪郭が不明瞭で
泥のよう



こけいぶつ
固形物がなく
液体状

は 歯 みがき 教室

11月5日(火) 学校公開日 2限：3の1 3限：3の2 @図工室にて、
学校歯科医、衛生士(6名)のみなさまをお招きし、3年生児童を対象に『歯みがき教室』
を行います。歯垢染め出し後、衛生士さんによるブラッシング指導を受けます。貴重な機会
になるかと思しますので、多くの保護者のみなさまのご参観をお待ちしております。

【昨年度の様子】

衛生士さんによる
個別の指導



安藤先生とお話