



11月8日は立冬です。暦の上ではこの日から冬が始まります。朝晩は、ぐっと冷えこむようになり、体調をくずしている人も少しずつ多くなってきました。規則正しい生活や手洗い・うがいをしてかぜを予防しましょうね。



保健目標 姿勢に気をつけよう

安全目標 けがを防止しよう **給食目標** すききらいをへらそう



歯の健康を守る3つの「前」



<p>みがく “まえ”</p> <p>歯ブラシをチェック</p> 	<p>ねる “まえ”</p> <p>必ず歯みがき</p> 	<p>いたくなる “まえ”</p> <p>自覚症状がなくても定期的に受診</p> 
--	--	---

歯みがきカレンダー

朝・風・夜みがけたら色を塗ろう。

食欲の秋も食べたらしっかり歯をみがこう!

かぜをひきやすいのはこんな人

<p>つか 疲れている人</p>	<p>ねぶそく 寝不足の人</p>	<p>うんどうぶそく 運動不足の人</p>	<p>不安や心配な ことがある人</p>

本格的な冬が来る前に かぜやインフルエンザに備えて 自分の生活を見直してみましょう♪

“ぐにやっ” 気になっていませんか?

…………… 子どもの姿勢、治すなら今です。 ……………

デメリットを話す

疲れやすい・食べ物を消化しにくい・背のびにくくなるなど、姿勢が悪いとなぜいけないのかを説明してあげてください。

叱らない声かけ

「背筋が伸びているとかっこいいね」「もう少し頭を後ろにするといいね」と声をかけ、いい姿勢ができたときはしっかり褒めてあげましょう。

おとながま手本に

子どもは無意識に目の前にいる人のマネをします。お子さんの前ではおうちの方も背筋を伸ばして、いい姿勢を心がけてください。



おしゃべりタイム



2学期は11月5日スタートの予定です。

学期に1回、保健室で「おしゃべりタイム」という面談をしています。子どもたち一人ひとりと二人きりでゆっくりと話すことができる唯一の機会なので、大切にしています。子どもたちの不安や悩み、ストレスを軽減し、よりよく学校生活を送ることができるようサポートしていきたいと思っています。

