

ほけんだより 11月号

津田小学校 保健室

11月になり、夜は肌寒く感じるようになりました。季節の変わり目は急激に気温が変化して、体調を崩しやすい時期です。気温に合わせて衣服を調節することが体調管理のポイントです。秋の風邪シーズンを迎えるにあたり、生活リズムを守り、早寝、早起きに気をつけ、元気な毎日を過ごしましょう。

11月8日は… いい歯の日

歯のクイズ！問題を読んで、正しいほうを○でかこみましょう。

問題1 歯みがきをするのは（食べる前・食べた後）がいい。

問題2（奥歯・前歯）は特にみがき残しやすい場所である。

問題3 歯ブラシは（弱い力で・強い力で）あてる。

問題4（よくかんで・飲むように）食べよう。

答えは、裏面をみてね！

間違えた人も、「答え」を読んで生活の中で実践しましょう。

これからも毎日歯みがきをして、健康な歯を守ってください！

❀できているかな？やさしさビンゴ❀

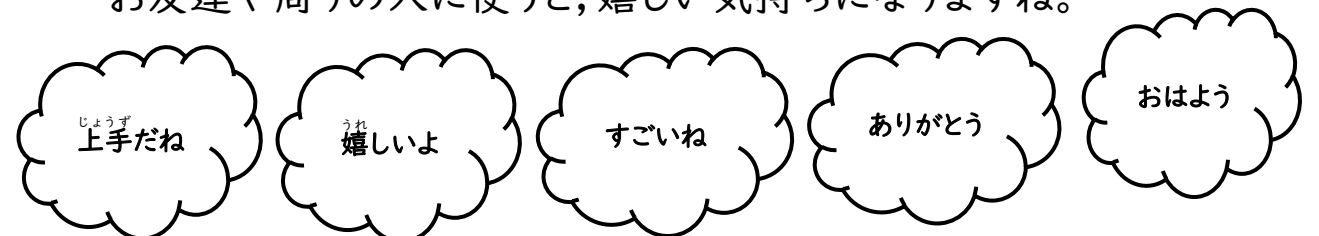
いつもの自分を振り返って、○をつけてみましょう。
いくつビンゴできるかな？

| | | |
|--|------------------------------------|--------------------------------------|
| ありがとう お友達に感謝の 気持ちを伝える | いいところ お友達のいいところ をみつける | ことばつかい ふわふわことばを つかう |
| やさしくする お友達がこまって いたら助ける | あいさつ 元気にあいさつを する | はなしをきく はなしをしている人 を見て、聞く |
| スリッパを ならべる 使う人のことを考 えてきれいに並べる | すなお けんかした時に すなおにあやまる | おもいやり 周りの人に 慧いやりをもつ |

ふわふわ言葉って何だろう？

周りの人に言われると、「ふわふわと嬉しくなる言葉」のことです。

お友達や周りの人に使うと、嬉しい気持ちになりますね。



こた
答え

もんだい
問題1 ^は歯みがきをするのは
^た食べた^{あと}後がいい。

もんだい
問題2 ^{おく}奥^ば歯は特に^{とく}みがき^{のこ}残しやすい^{ばしよ}場所である。

もんだい
問題3 ^は歯ブラシは^{よわ}弱い^{ちから}力であてる。

もんだい
問題4 よく^たかんで食べよう。