

ほげんだごまり 11月

令和6年11月1日
神目小学校
保健室



授業中に背中がまがっている人はいませんか？
しせいがよくなると ●頭がよきはたらく
●早く走れるようになる ●元気にすごせる
勉強がもっとできるようになりたい人、スポーツが
もっと上手になりたい人は、まずはよい姿勢から！



背すじがのびて
かっこいいね！
この姿勢をめざそう！



ごはんを食べた後は、歯みがきができていますか？
4月の歯科検診では、
神目小は、むし歯がある人が少なかったです👏
これからも、いい歯でいられるように
ごはんの後の歯みがきをていねいにしようね！



さむくなると
空気がかんそうして
かぜがはやります。
しっかりかんきをして
かぜを予防しよう！

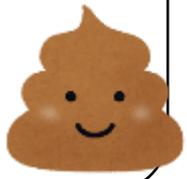


さむくなってきたので
ひえた体をお風呂で
あたためましょう。
お風呂につかると
よくねむれるようになるよ。



毎日、ウンチがでていますか？
【クイズ】よいウンチはどれでしょう？ ①うさぎうんち ②バナナうんち ③どろウンチ

★よいウンチをだすために★
①好ききらいをしない ②運動をする ③水分をしっかりとり
④よくねむる ⑤早おきしてトイレの時間をつくる



【クイズ】のこたえ…②バナナうんち

～保護者の方へ～
○「けんこうのきろく」を返却しました。8月末の身体測定結果と10月始めの視力検査結果を記入しています。確認されましたら、表紙に押印をして、**11月8日(金)まで**に学校に持ってきてください。よろしくお願いいたします。

