

# ほけんだより 11月号

上岩出小学校 2023年11月1日 ほけんしつ発行

11月23日は勤労感謝の日。もともとは「新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様に捧げて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちを持ってると良いですね。

## ★11月保健予定★

- 11月 8日(水) 5・6年生
- 11月 9日(木) 1・2年生
- 11月13日(月) 3・4年生

マラソン前健康診断  
 ※希望者のみ行きます。  
 (春の内科健康診断を欠席した人は必ず受けて下さい)  
 ※服装は体操服です。

## ★おしらせ★

けんこうカード・視力手帳を配布しています。押印またはサインをしていただき、学校まで提出をお願いします。(視力手帳ですが、眼科を受診される場合は検査結果を医療機関で記入してもらってください。)

## 11月9日は いい空気の日



インフルエンザが流行しています。こまめに手洗い、うがい、換気をしっかり行いましょう😊

換気をすると・・・いいこといっぱい♡  
 きれいになると頭がすっきりします♡

においや湿気がとれる  細菌やウイルスを外に出す 

## 11月8日は いい歯の日

### みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

### みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

### みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあててていねいにみがこう。

### みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

## 11月10日は いいトイレの日

### トイレ道

トイレ

門下生  
 トイレ  
 ペーパーをムダ使いしていない

有段者  
 足の位置を  
 一歩前にしている

師範  
 次に使う人のことを考えて、汚れていたら拭いている



やまぐちしほん 山口師範より(教頭先生)

トレットペーパーは、次の人が気持ちよく使うことができるように、きれいにちぎるようにしましょう!

スリッパもきれいにそろえよう😊


