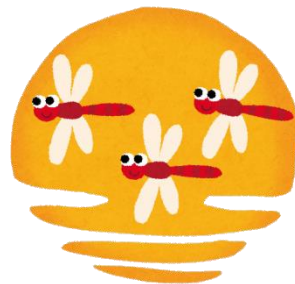




ほけんだより11月

令和7年10月31日
墨田区立小梅小学校
校長 増淵 裕美
養護教諭 榎本 郁恵

10月18日に運動会が行われました。練習の成果を発揮し、素晴らしい運動会となりましたね。運動会が終わり、ホッとしている人もいます。10月下旬ごろから、急に朝晩は冷え込むようになりました。運動会の疲れも出てくる時期です。またインフルエンザなどの感染症も流行しています。お休みの日はしっかりと休み、元気に学校生活を送れるようにしましょう。



もくひょう

姿勢を正しくしよう！

こんな座り方していませんか？

ほおづえをつく



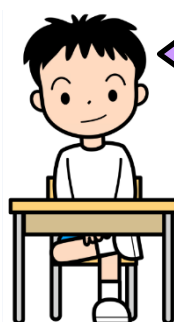
歯並びやかみ合わせも悪くなるよ

足をぶらぶらさせる



字が書けなくて、良い

足をくむ



左右のバランスが悪くなるよ

机にもたれかかる



視力も悪くなるよ

ふんぞり返る



腰に大きな負担がかかるよ

よい姿勢とは？

ノートと目の間は30cm
はな
離す

足は床につける



背筋を伸ばす

机といすの間ににぎりこぶし1つ分あける

いすに深く腰かける

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、
胃や腸のはたらきが
楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、
少しの量でもお腹
いっぱいに感じやすい

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液が
たくさん出て、口の中を
きれいにしてくれる

脳も元気になる



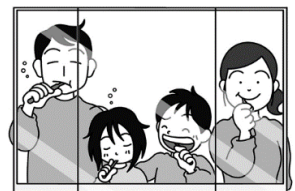
噛むことは脳に
よい刺激。集中力や
記憶力もアップ!

11月8日は『いい歯の日』

11月8日は『いい歯の日』です。そこで小梅小では、11月4日(火)から11月10日(月)の1週間、歯みがきががんばりカードに取り組みます。朝・夜の歯みがきを忘れずにするようにしてください。11月11日(火)に学校へ提出しましょう!

また、5日(水)、に秋季歯科検診を行います。検診の結果、治療が必要な人にお知らせをお配りします。お知らせをもらった人は、なるべく早めに歯科医を受診するようにしてください。また、6月の歯科検診のお知らせをもらって、まだ受診していない人も、必ず歯科医を受診するようにしてください。

歯みがきしようよ!



11月8日はいい歯の日



保護者の方へ

～朝の健康観察について～

寒くなってきて、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しています。小梅小でもインフルエンザが流行し始め、学級閉鎖を行ったクラスもあります。近隣の学校でも、インフルエンザによる学級閉鎖、学年閉鎖が行われているという情報が入ってきています。御家庭で、お子さんの朝の健康観察をお願いします。お子さんの体調が悪い場合は、無理に登校せず、おうちでゆっくりと休養させてください。また、インフルエンザなどの学校感染症にかかった場合は出席停止となります。登校する際は、登校届の御提出をお願いします。御協力お願いいたします。

11月保健行事

11月 5日(水) 秋季歯科検診(全学年) 8:45～

11月 7日(金) 歯科校医により歯科指導 5年(2時間目)・2年(3時間目)

11月12日(水) 就学時健康診断 全学年4時間授業