ほけんだより

11月

八尾市立南高安小学校　ほけんしつ

2026.11

秋風がはだ寒く感じる季節になりました。体が寒さになれていないこの時期は、気をつけているつもりでも、体調をくずす人が多いです。上着で服の調節をしながら、冬をむかえる準備をしましょう。手あらい、うがいもわすれずに!!

11月10日は、いいトイレの日

便ったあとはチェックしよう！　6つともチェックできたらはなまる!!

流しわすれていないか？	トイレットペーパーは ちらかっていないか？	べんきはよごれて いないか？
手はせっけんで きれいにあらったか？	きれいなハンカチで 手をふいたか？	スリッパはきちんと そろえたか？

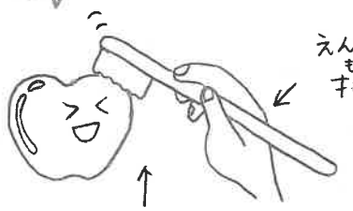
トイレを使ったあとは、上の6つをチェックして、次の人が気持ちよく使えるかな？と考えてみよう。みんなのトイレをみんなできれいに、気持ちよく使っていけたらいいですね。

口腔衛生訪問講座（10月21日）

大阪歯科大学の学生さんたちが、3年生のみなさんへ正しい歯のみがき方やむし歯予防について、教えてくださりました！

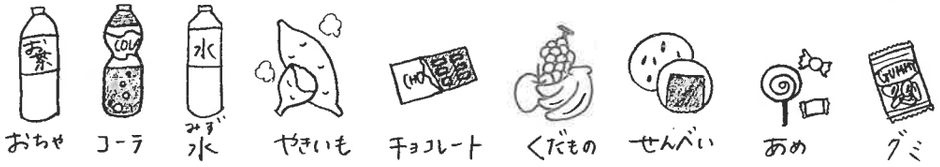


歯みがきのポイントは…



クイズ

下のおやつやのみものの中から、むし歯になりやすいものに○をつけましょう。こたえは保健室前にはっています！



「あせをかかないから大丈夫」は大まちがい!!

冬こそこまめな水分補給！



鼻やのどの「ねんまく」がかわいていると、かぜやインフルエンザなどのウイルスが体に入りやすくなってしまいます。のどがかわいていなくても休み時間ごとにこまめな水分ほきゅうを心がけましょう。

気温が低くなり、水筒の飲み残しが増える時期です。お子さまが飲みやすい温度でご準備ください。学校でも水分補給の声かけを行いますので、年間を通した水筒の持参にご協力をお願いいたします。