

すくすく



No. 7 令和元年11月20日(水)

保健集会がありました。～正しい姿勢をしよう!～

11月14日(木)、保健集会がありました。保健委員の子たちと一緒に、「姿勢よっちゃん」と「姿勢わるおくん」の姿勢の違いに注目して、よい姿勢がなぜ大切かを考えましたね。



「姿勢ピンピカマン」から教わったよい姿勢のポイントを心がけて、“体”も“心”も元気に過ごしましょう。

みんなでチェック!
よい姿勢のポイント



- ① おなかと背中にグーひとつ!
- ② 両足のうらをゆかにペタ!
- ③ 背中をピン!

11月の保健目標 みんなとなかよく過ごそう。

“アサーション”とは、おたがいを尊重しながら、正直に自分の気持ちを表現する力です。これは、友だちと仲良く過ごすために大切なことです。あなたは、友だちに、気持ちのよい態度で接



することができますか。あなたの何気ない態度や、言葉で、傷ついている人がいるかもしれません。アサーションを意識して、自分も相手も大切にしたい伝え方をしていきたいですね。



は けんこう まも ひ し 歯の健康を守る“秘けつ”を知ろう。



は 歯みがきは？

ごはんを食べたらみがこう。特に寝る前は、しっかりみがくようにしよう。寝ている間に、むし歯菌が増えるため、寝る前の歯みがきが特に大切だよ。

☆は 歯みがきのポイント☆

- ① 鏡を見てみがく。
- ② 糸ようじ、歯間ブラシを活用し、みがき残しを防ぐ。
- ③ おうちの人に見てもらい、仕上げみがきをしてもらえる日をつくる。



の もの 飲み物は？

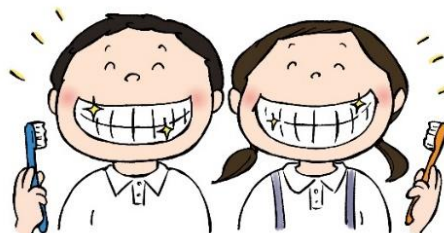
お茶か水をよく飲もう。甘いジュースや炭酸飲料には、むし歯菌が大好きな“糖”がたくさん入っているよ。



けんこう は いっしょう たからもの
健康な歯は、一生の宝物！

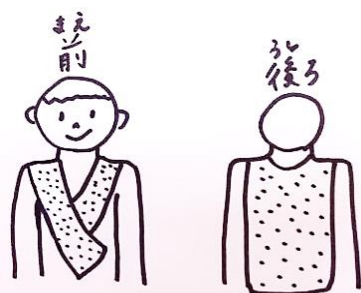
あま おやつは？

甘いものは少しにしよう。食べる時間を決めよう。おやつをだらだら食べると、むし歯の原因となる酸がつくられやすくなってしまいますよ。



あしうんどう はじ ／かけ足運動が始まっています／

こんなあせふきタオルがあると便利です。



- 朝、家から背中に入れてきて、かけ足のあとにぬき取ります。
- 2枚用意すれば、毎日つけてこられます。
- ※ 名前を書くようにしましょう。