



11月になりました。持久走大会にむけた練習もはじまり、みなさんよくがんばっていますね。練習の調子はどうでしょうか？「早ね・早おき・朝ごはん」に加え「手あらい・うがい」を心がけ、かぜやインフルエンザに負けずにがんばりましょう！



## 11月のいい日



### 11月8日は“いい歯の日”よくかんで食べよう

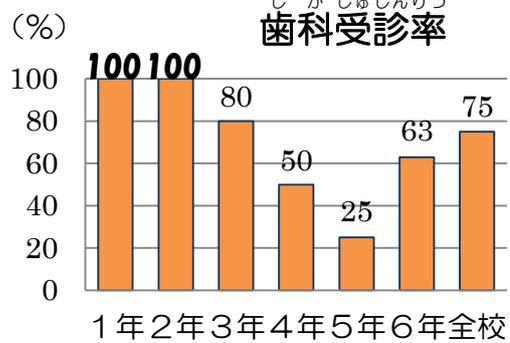
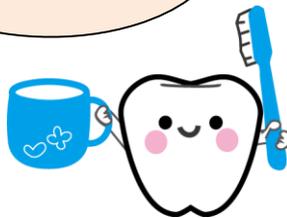


#### よくかむと……

- ・食べ過ぎを防ぐことができます。
- ・食べ物の味がよくわかります。
- ・口の周りの筋肉をたくさん使うので、表情が豊かになります。
- ・脳の働きを活発にします。
- ・唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。
- ・胃腸の働きを活発にして、消化を助けます。



2学期のうちに  
受診しよう！



### 11月10日は“いいトイレの日”

トイレは多くの人を使うものです。マナーを守って、気持ちよくトイレを使いましょう。



- ・よごれているところがないか確かめてから出しましょう。(よごれていたらきれいにしましょう)
- ・用をすませたあとは水を流しましょう。(きちんと流れているか、確認しましょう)
- ・トイレットペーパーがなくなったら新しいものにかえておきましょう。
- ・手洗い場がぬれていたらふきましょう。

# かぜ・インフルエンザを予防するのに大切なこと

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。しっかり予防して元気に過ごしましょう。



## 11月の保健目標 「姿勢を正しくしよう！」

明るくまじめで、どんなことにも一生けん命取り組もうとする小野小のみなさん。でも、じっさいにすわったり立ったりするときの姿勢はどうでしょうか？「背骨が丸まっている」「つくえにほおづえをつく」「足を組んでイスにすわる」など、思いあたる人はいませんか？

これらはすべて体をゆがめてしまう悪い姿勢です。さらに、寒さから背中を丸めがちな冬は、姿勢が悪くなりやすい季節です。自分の姿勢を意識して、体をゆがめる悪いクセに注意しましょう！

## ～ あなたはどっち?? ～

今が大切！小学生のときに形づくられた姿勢で成長します。

