令和 7年11月 4日 ほけんだより※ 八王子市立高倉小学校 NO.7

すね。暑さや寒さの感じがは人それぞれです。自分にあった態装をするようにしましょう。 脱いだり着たりできるものがあると調節できていいですね。でも、脱いだ脱は忘れずに持 ち帰りましょう。

1月保健目標:寒さに負けない体を作ろう

気な体づくいのの

えいよう

「これだけ食べればいい」 という食べ物はありません。 好き嫌いせず、バランスよく 食べることが大切です。



うんどう

適度な運動で、ウイルス と戦う力をアップさせまし ょう。じんわりと汗をかく 程度でOKI



きゅうよう 🗯

疲れがたまっていると、 体を守る力がダウン…生活 リズムを整えて、しっかり と体を休めましょう。



④つめの(#イント)は··

たくさんわらうこ

ストレスや痛みを和ら 防になったり…「笑う」





11月1日は「いい姿勢の日」です。みなさんの学習するとき、ゲーム をするとき、スマホをするとき、本を読むときの姿勢はどうですか? 姿勢が悪いとからだの中で苦しんでしまっている場所があるかもしれ ません。そうすると体全体の元気がなかなかでなくなったの姿勢 てしまうこともあります。例えば、背骨の変形、着こり、 の体に優しい姿勢ですごしましょうね。

からだの中は大丈夫?

でいい姿勢









いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



食べたらみがく。3 食後、3分以内に3 分間が理想的。



1 茶 1 茶 の歯を意識 しながら時間をかけ てみがく。



よく噛むことでだ液が しっかり出ると、むし 歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活角。

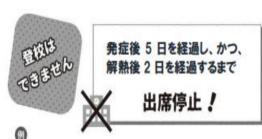
(おうちの方へ)

インフルエンザにかかったら・・・

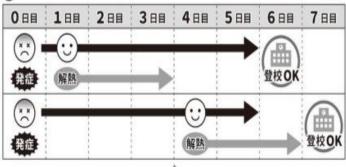
インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は出席停止扱いとなります。登校する際は、「登校届」の提出をお願いいたします。用紙は学校ホームページからダウンロードできます。

ハ王子市内小中学校で、インフル エンザが流行ってきています。

高倉小でも発熱での欠席が増えています。体調が悪い時は無理しないようにしましょう!!







解熱後もウイルスを排出している可能性があるので、外出は控えましょう