

# すこやか

豊橋市立高根小学校  
令和5年 11月1日  
ほけんだより No. 12



先月は3～6年生を対象に、ぐっすりすっきりウィークを実施しました。早くねるための習慣は少しずつ身についてきたでしょうか？まだまだ感染症も心配です。これからも目標時刻までに寝ることを心がけて、ウイルスなどに負けない強い体を作っていきましょう。



ただ **正しい姿勢** で  
す **過ごそう**

## しせい こんな姿勢になっていませんか？

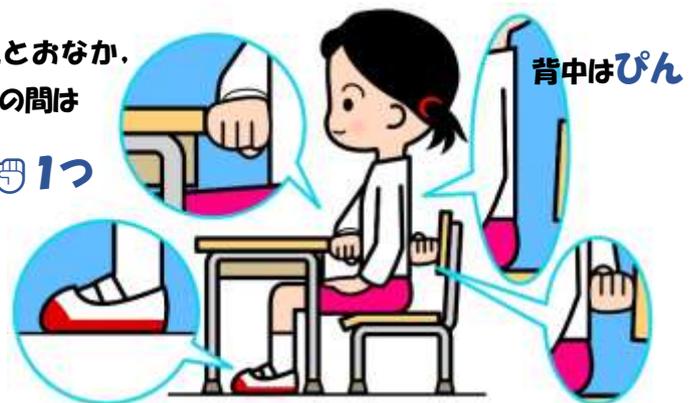


いま **今すぐやろう！！**

**ぐ～ぴたぴん！！**

わるい姿勢で過ごしていると、内臓や神経を圧迫して、肩や腰の痛み、集中力の低下などを起こします。よい姿勢でいられるかどうかは小学生のうちに決まりますよ！

つくえとおなか、  
せなかの間は  
ぐ～1つ



足はゆかに**ぴた**

# が っ と お か 11月10日は いとイシ の日!

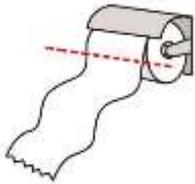
たかおしょうがっこう  
高根小学校のトイレさんのなやみ…

- なが なが なが おお  
• 流しわすれが多くて、かなしいよ…
- ちい  
• ゆかに小さなトイレトペーパーがたくさん  
お  
落ちていたんだ。
- て あら すいてき  
• みんなが手を洗ったあとに、水滴をとばして  
こ  
いる子がいて、いつもゆかがべたべただよ。



できているところにはチェックをしてみよう! 全部チェックできるかな!?

- トイレトペーパーは  
ひつよう ぶん つか  
必要な分だけ使っている。



- トイレトペーパーを散ら  
かさない。

こまかくなった紙が  
ゆかにおちています。  
おとしたらひろいましょう。



よごれをそのままにする  
ととれにくくなります。

- しっかり流している。



- セッケンで手をあらったあ  
とは、ハンカチでふく。



みんなのことも考えて、  
きれいに使いましょう!



## しにくまんよぼう 歯肉炎予防! きれいで健康的な歯肉をキープ



しにくえん げんいん は  
歯肉炎の原因は、歯と  
しにく まがいめ したごう  
歯肉の境目にたまった歯垢



けんこう しにく うす ひ し  
健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まって  
しにくえん しにく あか ほ  
いる。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



ていおい  
丁寧なブラッシングを  
つづ 続けることで改善できる