



児童数配付

札幌市立菊水小学校
第9号
令和7年11月4日
保健室

暦の上では11月7日(金)は、立冬です。本格的な冬らしさがやってくるのはもう少し先ですが、冷たい風が吹き、夏にくらべて日が暮れるのが早くなりました。日に日に寒さが増してきますので、登下校時は手袋や耳当て、風を通さない素材の上着の着用が必要です。

インフルエンザや風邪などで体調をくずしてしまった人が続いています。朝の登校前には、自分のからだの様子を確認し、体調がいつもとちがうときは、無理をせずおうちで様子を見ましょう。



正しい姿勢

できていますか？

ポケットに手を入れていると危険！

転んだとき、手がつけず、けがをします。



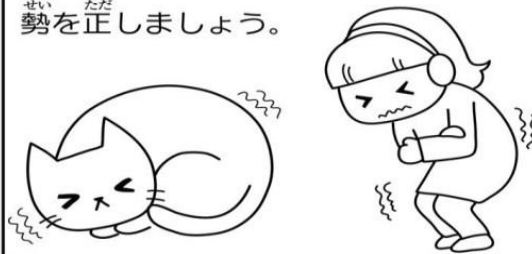
ぶつかったとき
顔をうちます



姿勢が悪くなり
ます

寒いと姿勢が悪くなるのはなぜ？

なるべく寒さにふれないように、体が丸くなってしまいます。意識して姿勢を正しましょう。



正しい姿勢で座っているかな？



- ☒ 背筋が伸びている
- ☒ 足と背中が90度になっている
- ☒ 両足が床についている
- ☒ イスに深く腰をかけている



11月8日はいい歯の日

よくかんで食べると、こんなにいいことがいっぱい！



歯とあごを
作る



食べすぎを防ぐ



集中力が
高まる



消化・吸収を
助ける

しっかりかむためには、歯の健康が大切です。毎日歯みがきをていねいに行き、健康な歯をめざしましょう。