



R7. 11. 5 (水)

中坪小学校 保健室

No.9

11月のいい○○の日 なあんだ？

11月8日は、いい歯の日

「いい(11)は(8)」でいられるように、食事をしたあとは、しっかり歯をみがこう！
むし歯がある人は、早めに歯医者さんへ！



11月9日は、いい空気の日

「いい(11) 空気(9)」を入れるために、休み時間には窓などを開けて換気をしよう！



11月10日は、いいトイレの日

「いい(11) トイレ(10)」。
よごしたら自分でふいて、
流し忘れにも注意してね。
トイレはきれいに使おう！



11月26日は、いい風呂の日

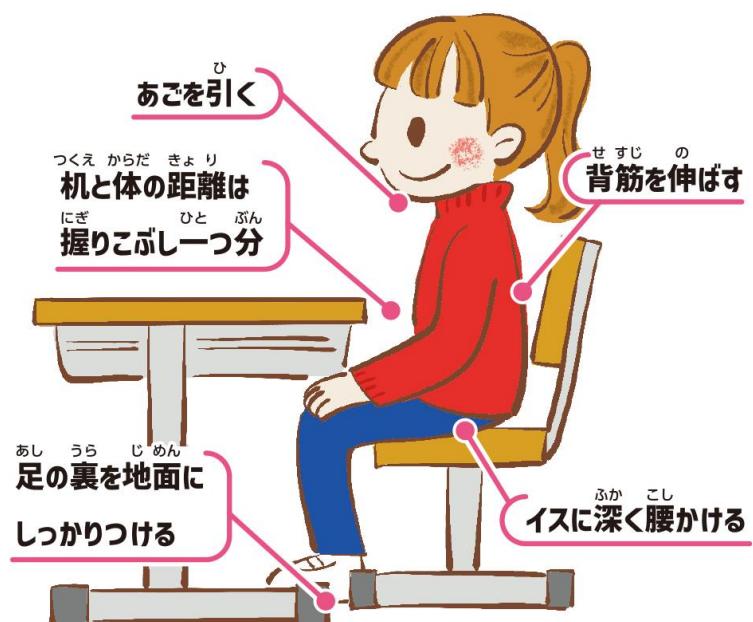
「いい(11) 風呂(26)」。
お風呂につかると心も体もリフレッシュできて、よく眠れるようになるよ！



すわ
座っているときも

い	い	姿	勢
---	---	---	---

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



むし歯になりやすい生活をしていませんか？

は
歯みがきをしていれば、むし歯にならな
いと思っている人もいるかもしれません
が、そんなことはありません。むし歯に
なりやすい習慣があります。

あまりかまずに食べる

えき くち なか
だ液には口の中をきれ
いに保つ役割がありま
す。よくかまないとだ
えき で
液があまり出ないので、
むし歯になりやすくな
ります。



甘いものばかり食べる

あま ば
甘いものはむし歯
きん だいこうぶつ た
菌の大好物。食べ
す過ぎやすく口に
い入れておくのは避
けましょう。



~しながら食べる

み な
テレビなどを見な
がらだらだら食べ
ると、口の中が長
じかん なか ちょう
時間むし歯菌に弱
じょうたい
い状態になってし
まいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

～宮城県内でインフルエンザ流行中です～

みさとまち りゅうこう はじ
美里町でもインフルエンザが流行し始めています。近隣の大崎市では学級閉鎖の措置
をとっている学校も出てきています。感染症予防を心掛けましょう。

感染症を寄せつけない

5つの工夫

かんせんしょう はや
インフルエンザなど感染症が流行り
やすい時期になりました。少しの心
がけでかかりにくくできます。

