



R7. 11. 5 (水)

中津小学校 保健室

No.9

11月の いい〇〇の日 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、
休み時間には窓などを開けて換気しよう！



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

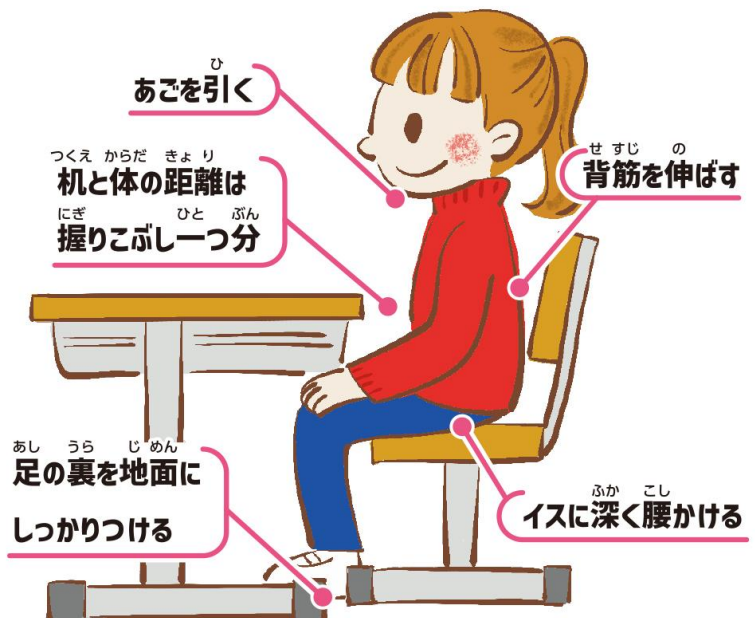
「いい(11) ふろ(26)」。
お風呂につかると心も体もリフレッシュできて、よく眠れるようになるよ！



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？

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。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に
 入れておくのは避けましょう。



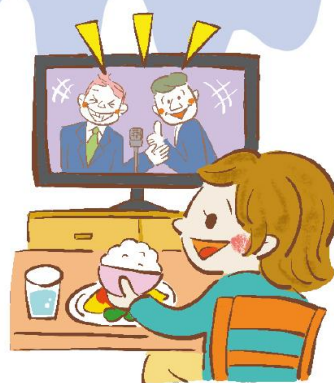
あまりかまずに食べる

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



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長い時間むし歯菌に弱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～

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

インフルエンザなど感染症が流行し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。

