



ほけんだより

家庭数

令和2年 11月 4日
北九州市立河内小学校
保健室

がっ ほけんもくひょう
～11月の保健目標～

しせいを

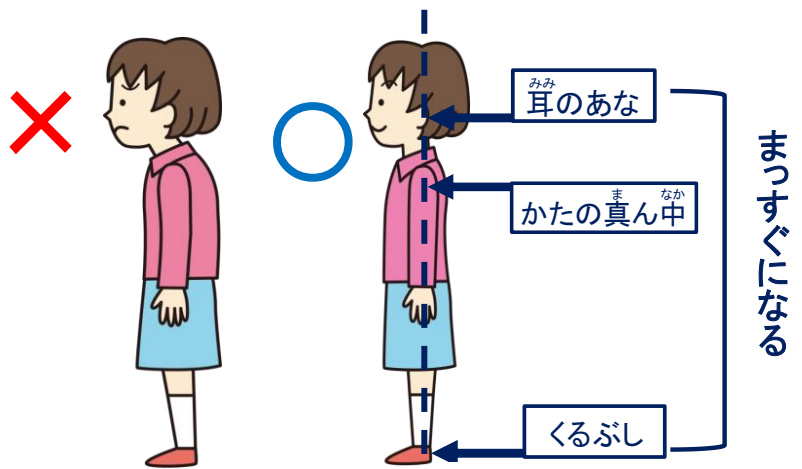
ただ
正しくしよう

あさがた きおん さ さむ せなか まる どうこう
朝方の気温が下がり、寒そうに背中を丸めて登校してくる
すがた み かけらる ようになりました。そんなときは、つい挨拶の
ちい せき とき
声も小さくなってしまいがちですが、寒い時こそ「おはようござ
います!」と元氣な声で言ってみましょう。きっと背中がピン
となつて、寒さも吹き飛びますよ。

とも よこ み
友だちに横から見てもらおう!

しせい よ 姿勢が良いと...

- ★ しゅうちゅうりよく 集中力がアップする
- ★ ないぞう はたら 内臓の働きがよくなる
- ★ め つか 目が疲れにくくなる
- ★ かた ようつう 肩こりや腰痛を防ぐ
- ★ み ため いんしやう 見た目の印象がいい



「8020運動」って聞いたことがありますか? いつまでも、おいしく楽しく食事をするために、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とした運動です。運動が始まった1989年頃、80歳の人の自分の歯は、平均4本だったそうです。その後、歯と口の健康意識が高くなり、2017年には8020達成者が2人に1人となりました。いつまでも自分の歯で食事ができるように、しっかりと歯みがきを続けましょう。

11月11日(水曜日) 2、3年生希望者はフッ化物塗布があります。
申込書を出した人は、歯みがきセットを持ってきてください。

むし歯になりやすい人チェック!

あてはまる人は注意が必要です

- おやつが大好き 清涼飲料水が大好き 歯みがきはきれい 何回もかむのは面倒



あまもの食べすぎ注意



のど喉がかわいたら水かお茶



しよくじあとの食事の後きちんとみがく



ひとくち30回かもう