



# みんなげんきね

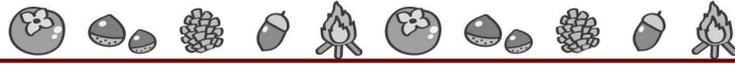
令和5年度 11月号 峰小学校 保健室



おうちの人と  
一緒に読みましょう。

日中の日差しの下ではまだまだ暑いと思っていたら、急に寒い日が続く、体調を崩してしまう人も増えています。峰小学校でも、インフルエンザや発熱、風邪などでお休みする人が増えています。体調が悪いと思ったら、早めに、おうちの人や先生に伝えて、休むようにしましょう。

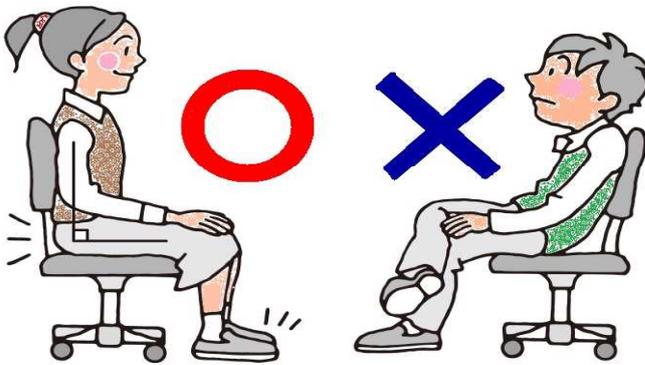
こんげつ ぼけんもくひょう  
今月の保健目標



## よい姿勢にしよう



## 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



この日、3年生を対象に、坂入学校歯科医と歯科衛生士さんによる「歯の健康教室」が実施されました。

2時間目に、歯科衛生士さんによる歯の染め出しとブラッシング指導、



3時間目に、坂入学校歯科医による講話、歯に良いおやつを取り方を教えていただきました。



最後に、3年生は坂入学校歯科医と「卒業するまで永久歯をむし歯にしない」と約束をしました。



