

ほけんだより

ふじのみやしりつゆのしょうがっこう
富士宮市立袖野小学校
令和5年11月7日 No.8

日中は、気温が高い日もあり、半袖で過ごしている人を校内で見かけます。話を聞くと、登校する時は上着を着ている、学校に上着を持ってきていますと答えてくれました。自分の体調や気温に合わせて服装を調節していて、いいですね。これから肌寒く感じる日も増えてきます。体調管理に気をつけましょう。

11月の健康に関係がある日

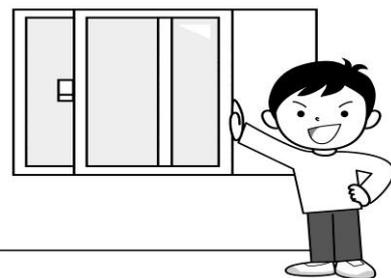
11月8日 いい歯の日

むし歯や歯周病も毎日の正しい歯みがきで防げます。自分の歯や歯肉をじっくり見たことがありますか？歯ブラシは毛先が開いてきたら交換のサインです！



11月9日 換気の日

いい空気の日のごろ合わせです。どのクラスもいつも窓が開いていて、換気ができています。これから寒くなりますが、いつもきれいな空気の教室がいいですね。



11月10日 トイレの日

トイレは毎日使う場所です。そうじ当番の人も、がんばってくれています。みなさんの、きれいに使おうとする気持ちや協力が大切です。スリッパをきちんと整えると心も整う感じがしませんか。



良い姿勢ができているかな？

こんな

姿勢して
いませんか？



正しい姿勢は…

- ひじ 腰
- ひざ を90度に
- 足の裏 をつけて

