



令和3年11月4日(木)  
古ヶ崎小学校 保健室

あきめいてきました。過ごしやすい季節になりましたね。

休み時間に遊んだあと、汗をかいている人も見かけます。汗の始末ができるように、それから手洗いをしたあとに手がふけるように、ハンカチを忘れずに持ってきましょう。最近、ハンカチを持っていない人をよく見かけます。毎日、清潔なハンカチを持ってきましょう。

今月は、らんRUN フェスティバルの練習も始まります。手洗い・うがい・規則正しい生活習慣でのりきっていきましょう。



# はし 走ったあとは、手洗い・うがい!

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
てのひら	てのこう	ゆびのあいだ	つめ	ゆび	てくび	よくあらいながす

うがいは、「あ〜い〜う〜え〜お〜」と  
いいながら、5かい やりましょう!

きれいな  
ハンカチを  
つかおう



## がつようか 11月8日は「いい歯の日」



みなさんは、一日のうちに何回歯みがきをしていますか?

お昼は、コロナ対策のためか、あまり歯みがきをしている様子がみられません。

朝や夜はどうか? しっかりみがけているかな?

マスクをしている時間が長いので、歯磨きができていないと、口の衛生状態がよくないため

口臭の原因にもなります。給食後にブクブクうがいでもいいので毎日しましょう。

終わったあとはきれいなハンカチでふいてくださいね。