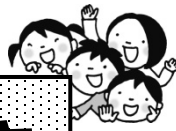




げんき



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

ただ
正しいしせいをしよう。



◆◆ ピーンとして、なやみ解決！ ◆◆

ほけんしつ ほなし き
保健室では、こんな話が聞こえてくることがあります。

- もっと大きくなりたいなあ…。
- 給食が食べきれません…。
- なんだかだるいんです…。

じつ 実 は、これらを かいけつ するの が、しせい 姿勢 かもしれません。せすじをピーンとのぼすと、よいことがたくさん！

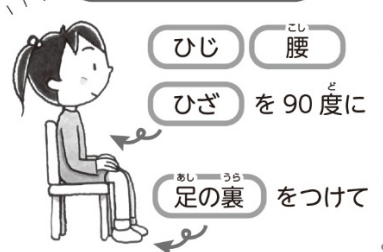
- 1 かっこよく見える。
- 2 からだ なか 体の中がまっすぐになるので、しんちよう 身長がのびやすく、びょうき 病気になりにくい。
- 3 あかるくて、げんき き 元気な気もちになれる。
- 4 まえ 前をしっかりと おくので、けがをしにくい。

こんな

姿勢
して
いませんか？



ただ しせい
正しい姿勢は…



◆◆ げんき たいせつ 元気なうちに大切に ◆◆

がつようか は
11月8日は「いい歯の日」。

は げんき ながい い
歯が元気だと、長生きできると言われています。

たいせつ は じぶん まも ほうほう
大切な歯を、自分で守れる方法があります。

- じかん き 時間を決めておやつを食べる。
- は ほん 歯は1本ずつみがく。
- きれいな は つか 歯ブラシを使う。
- ひとくち かい た ひと口30回かんで食べる。
- むし ば 歯があってもなくても、

ときどき は いしゃ み ときどき歯医者さんに見てもらう。



★ こんげつ けんこう 今月の健康クイズ★

もんだい
問題

「あんまりしゃべらないね。なんか答えてよ！」

これだと、とも 友だちがきずついてしまいます…。

どんなふうにい 言ったら、よか ったのでしょうか？

せいかい 正解は、ほけんしつまえ 保健室前にあります♪