ほけんだより 11月

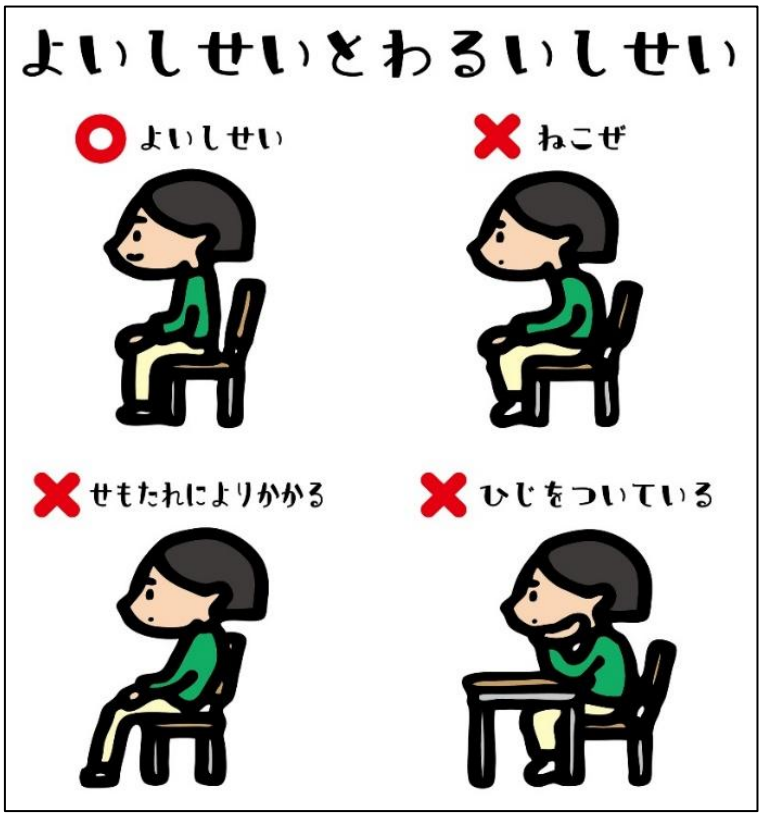
令和８年１１月４日
大谷小学校保健室



１１月の保健目標　しせいを正しくしよう

「よいしせい」で
心身の調子を整えよう

よい姿勢は、内臓が元気に働くようになる、視力低下の予防をするなど、体の健康を保ちます。それだけでなく、姿勢を正すと「がんばろう!」という前向きな気持ちが生まれたり、集中力が上がったりと心も元気になります。

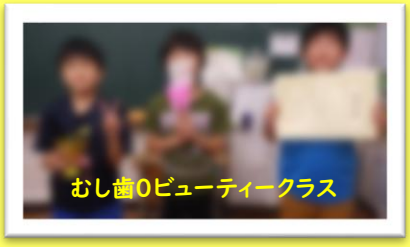


いい歯きらり表彰（10/31現在）



むし歯０ビューティークラス賞

5−3　6−1　6−2　6−3　さくら1・2・3・4・5



むし歯治療100%達成学年賞

3年

むし歯治療100%クラス賞　※治療のお知らせをもらった人は早めに治療しましょう。

1−1　1−3　2−1　2−2　3−1　3−2　3−3

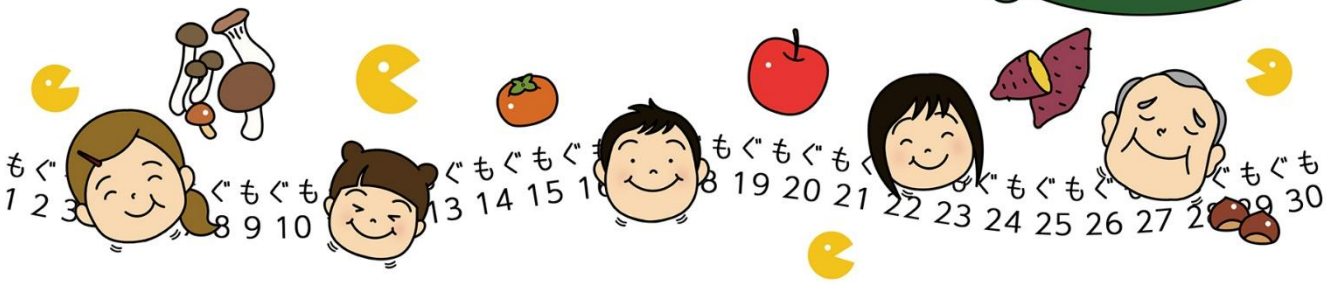


よい歯の優秀児童

74名

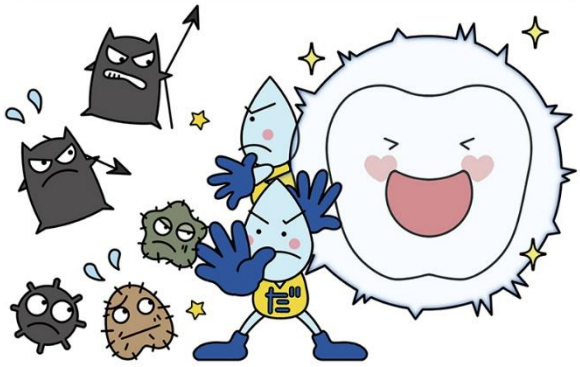
カミングサンマル チャレンジ！噛みんぐ30

めざせ ひとくち30回♪



むずかしいけれど、健康効果はバツグンです！

唾液を出して むし歯・歯周病予防



脳への刺激



あごや口まわりの筋肉の発達





満腹感じて　肥満予防



噛む力は健康寿命の土台です。しっかり噛んで、健康貯金！

大谷小いい歯のポスター展

今年もたくさんの素敵な作品が集まりました。職員室前廊下に掲示しています。



【上尾市「いい歯の日」パネル展のお知らせ】
11月5日（木）～11日（水）9時から19時まで（最終日は15時まで）
三井金属あげおコニュニティセンター　2階ギャラリー
※大谷小からは6名の児童の作品を出品しています。