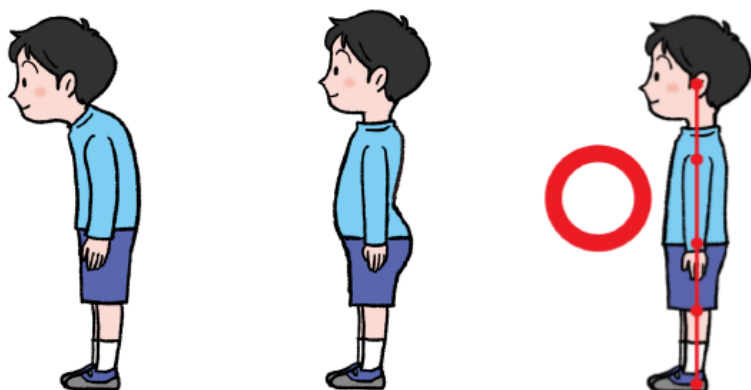


朝と夜は風がひんやりと感じられるようになり、季節はすっかり秋になりました。この時期は気温の変化が大きく、体調をくずしやすくなります。これからやってくる冬に向けて、今のうちから体調管理を心がけましょう。

11月の保健目標

「姿勢を正しくしよう」

立ったときの姿勢



はだ寒い季節になってくると、つい背中を丸めてしまいがちですね。みなさん立ったときの姿勢を気にしたことはありますか？顔が少し前に出て、ねこ背になっていませんか？または、こしが反っておしりがつき出たようになっていませんか？立ったときは

【耳→かた→こし→ひざ→くるぶし】が一直線になるのがよい姿勢です。

あなたの姿勢はどうか？

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

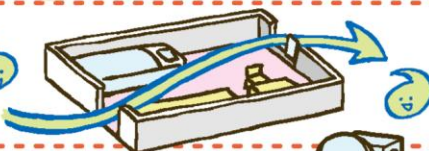
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)く(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

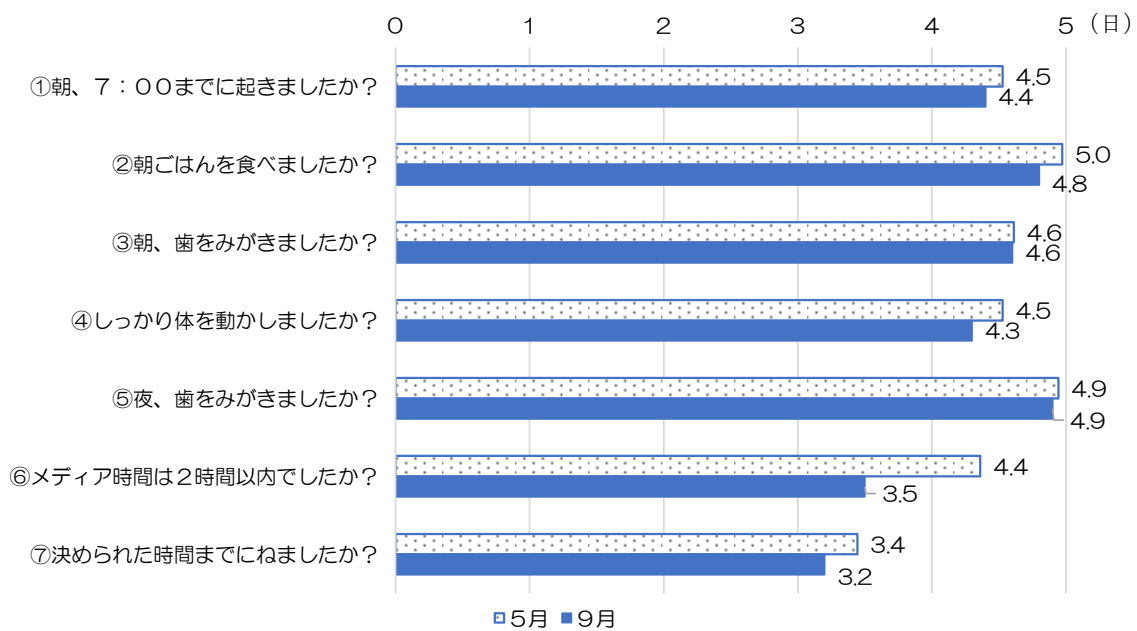
11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まさず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

9月 生活チェックカードの結果



9月は5月に比べて低くなった項目が多く見られました。特に、⑥メディア時間は2時間以内でしたか？については守れた人が少なかったです。次回は今回よりも規則正しい生活を意識してチャレンジしましょう！

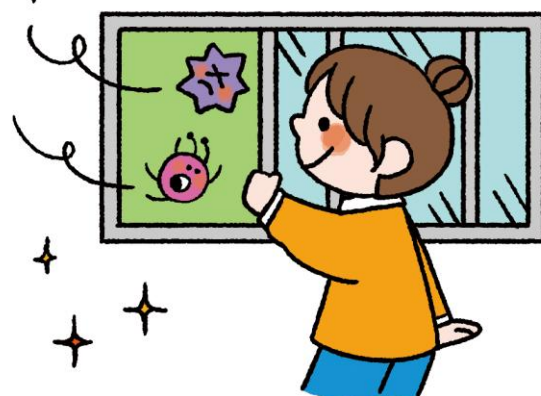
パペットドールをたおせた人数は56人でした。特に1の1（8人）、3の2（8人）、6の2（8人）は多くいました。

また、丸が35個だった人は、9月は5月に比べて9人ふえました。1月はもっとふやせるようにみんなでチャレンジしましょう！

パペットドール 丸35こ



寒くても空気を入れかえて…



ウイルスなどを外に出す！



新鮮な空気でスッキリする！