

ほけんだより 11月

西方小学校保健室

11月7日発行

11月の保健目標

寒さに負けない体を作ろう

11月7日は立冬。暦の上では、今日から冬になります。最近では急激に寒さが増し、布団から出るのが辛くなってきた人もいないではないでしょうか。この寒さで体調を崩さないように、早寝早起き、手洗いうがい、適度な運動など体調管理をしっかりと行いましょう。



もうすぐ持久走大会です!

11月9日に持久走大会が行われます。練習の成果が発揮できるよう、本番当日に体調を崩したり、けがをしたりしないための準備を整えておきましょう。

《持久走前の健康観察》

ぐっすり
眠れましたか?

走りやすい靴を履いていますか?

準備運動を
しっかりしましたか?

汗拭きタオルや
水筒を準備
しましたか?

朝ご飯は
食べましたか?

体の具合で
気になることは
ありませんか?

体調で気になることがあるときは、必ず先生に伝えるようにしましょう

《持久走中に気を付けて欲しいこと》

| | | | |
|--------------------------|---|--|------------------------------|
| <p>無理せず自分のペースで走りましょう</p> | <p>けがをしたら、走るのを中断しましょう (ねんざ、肉離れなど)</p> | <p>いつもと違う息苦しさを感じたら、走るのを中断しましょう (喘息発作、過呼吸症候群など)</p> | <p>走る前と後に、きちんと水分補給をしましょう</p> |
|--------------------------|---|--|------------------------------|

当日オススメの朝食

ご飯・パン・麺類などに含まれる糖質は、体を動かすエネルギー源になります。また、揚げ物など油の多い食事は腹痛を起こしやすいので、控えましょう。

果汁100%のフルーツジュースは抗酸化作用があるため、運動前に飲むと疲労の原因となる活性酸素を無害にしてくれます。
☆木村先生もオススメしていました!



11月8日は

は は ひ いい歯の日



は は ただ は いい歯のために、正しい歯みがきをしましょう!

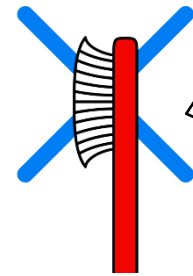
✕ つよ
ゴシゴシと強くみがく



かる ちから
軽い力で、こきざみに歯ブラシ
うご
を動かすことが基本です。



✕ けさき ひら
毛先の開いた



は つか
歯ブラシを使う
うし み
後ろから見て
けさき だ
毛先がはみ出
して いたら ✕

は けさき あ
歯に毛先がきちんと当たらず
よご お
汚れが落とせません。
ひら こうかん
開いてきたら交換を。

✕ は
歯ブラシだけでみがく



は とど は は
歯ブラシが届かない歯と歯の
あいだ
間は、フロスを使うと良いです。



《現在の歯科治療率》 R4.11.4 現在》

| | |
|-----|-------|
| 1年生 | 50.0% |
| 2年生 | 91.7% |
| 3年生 | 65.0% |
| 4年生 | 64.3% |
| 5年生 | 77.8% |
| 6年生 | 50.0% |

5月の歯科検診で受診をおすすめする通知をもらっていて、まだ受診をしていないお子さんは、できるだけ早く受診するようお願いいたします。
まだ受診されていないお子さんには、再度受診勧告書を出す予定です。

《保護者の皆様へ》

歯科検診から約半年が経ちました。大切なお子さんが一生使う歯（乳歯のむし歯は永久歯に影響します）ですので、むし歯などが悪化する前に受診をお願いします。また、現在治療中でしたら、治療が終了したら「歯科検診受診報告書」を学校まで提出してください。受診のおすすめを無くしてしまった場合は、学校までご連絡ください。

〈お茶うがいについて〉

例年、11月からかぜ予防のためのお茶うがいを実施していますが、今年度のお茶うがいの実施は昨年度同様に希望制といたします。実施する場合は、すぐに口に入れてもやけどをしないくらいに冷ました緑茶を、水筒に入れて学校に持たせてください。

お茶うがいを行う際には、飛沫の拡散に十分注意するよう指導の上、実施いたします。

