



R4. 11.1
羽生市立井泉小学校
保健室

日に日に風が冷たくなってきましたね。校庭の葉も段々と色づいてきて、秋が深まっているのを感じます。学校にいる時間は温かいです。登下校時は気温が低くなります。上着を持ってくると安心ですね。

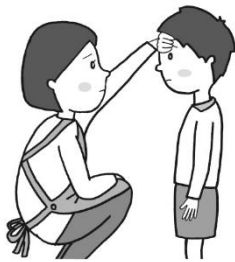
いずみん大会やフレッシュ走記録会などたくさんの行事がやってきますね。全力で楽しめるように、食事や睡眠をしっかりと取りましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
げんき からだ
元気な体をつくろう

たいかい そうきろくかい
いずみん大会やフレッシュ走記録会で
げんき はし
元気に走るために

①～学校に来るまで

食事とすいみんをしっかりとしましよ。登校前には、熱や体の痛み、だるさはないかなど、体調を必ずチェック。参加（登校）がむずかしいようなら、無理をせず休みましょう。



②～スタートするまで

走る前には靴をチェック。こわれていないか、しっかりひもをむすんだかなど、ケガの予防につなげます。準備運動をしたら、気持ちを落ち着けてスタートを待ちます。



③ゴールした後～

すぐには立ち止まらず、小走りから歩きへ、だんだんとスピードをおとします。整理運動も忘れずに。夕食を必ずとり、ゆっくりお風呂に入るなどして体をリラックスさせ、早めに寝ましょう。



【保護者の方へ】

フレッシュ走記録会練習のための健康観察と体温測定をお願い

日頃から御家庭での健康観察への御協力ありがとうございます。

11月から、体育の授業で持久走の練習が始まります。そこで、普段提出していただいている健康観察カードに、持久走の出欠席と保護者印の欄を設けますので御記入していただき、担任へ提出してください。

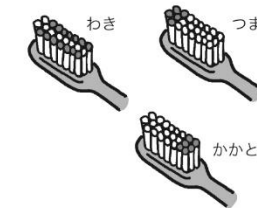


11月8日は、「いい歯の日」です。いい歯を保つことは、ごはんを美味しく食べるだけでなく、スポーツで力を出し切るためにも必要であることがわかっています。じょうずに歯みがきをして、いい歯を目指しましょう！

じょうずな歯みがきで、いい歯に！

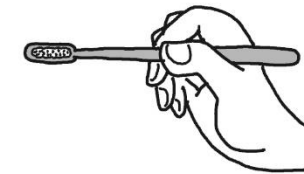
ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



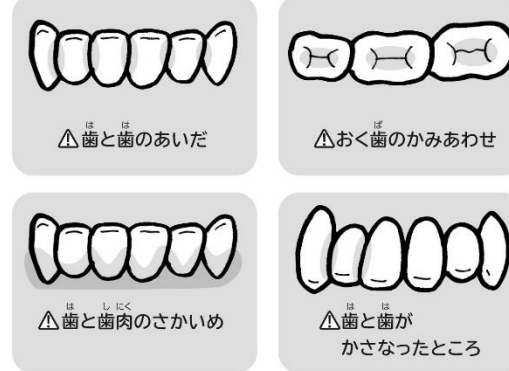
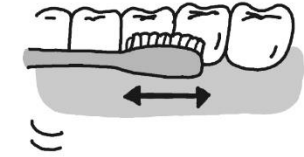
ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がる程度の力）でみがく。



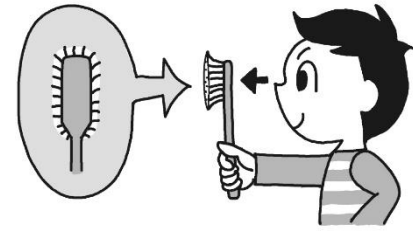
ポイント3

歯ブラシを大きく動かさず、歯1～2本ずつ小さく動かしてみよう。



これらは、歯をみがくときに“みがきのこし”になりやすい部分です。つまり、プラーク（歯こう）がたまって、むし歯・歯周病になりやすいところとも言えます。歯みがきをするときは、特にこれらの場所に気を付けて、鏡を見ながら丁寧にみがいてください。

後ろから見て、毛先がはみだしてきたら取りかえよう！



歯みがきの時間に、皆さんの使っている歯ブラシをよく見てみると、毛先が開いているものを使っている人がいます。毛先が開いている歯ブラシは、汚れを落とす力が弱いので、上手に歯ブラシを動かすことができても、“みがきのこし”になりやすいです。左の絵のように、後ろから見て毛先がはみだしてきたら取り替える合図です。自分が使っている歯ブラシをチェックしてみましょう。