

ほけんだよい

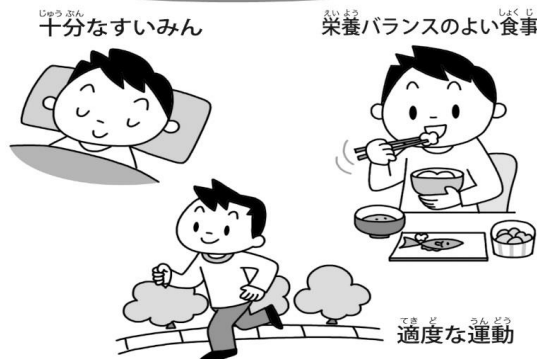
令和5年11月8日
11月号 保健室
上尾市立上平小学校

早いもので、もう11月です。肌寒い日が続くようになりましたね。これからさらに寒くなり、乾燥する季節になっていきます。感染症の流行がさらに心配な時期となりますので、こまめな手洗いや換気などの感染症対策や、規則正しい生活をこころがけ、体調を崩さないようにしましょう。

かぜのウイルスを打ち勝つために!

からだの外側からのガード

からだの内側からのガード



☆ ベストコンディションで走ろう! 『持久走大会』 ☆

① ~当日の登校まで

前日から当日の食事と睡眠をしっかりととりましょう。登校前には健康チェックをお家のひとときちんと行い、参加(登校)が難しいときは、無理をせずに休みましょう。



② 登校後~スタート~ゴールまで

靴は履きなれているものか、しっかりひもを結んだかなど、けが予防の観点からも万全に準備を行いましょう。準備運動を済ませたら、気持ちを落ち着けてスタートを待ちます。そして、自分の目標に向けて、自分のペースで走りましょう。無理は禁物です。

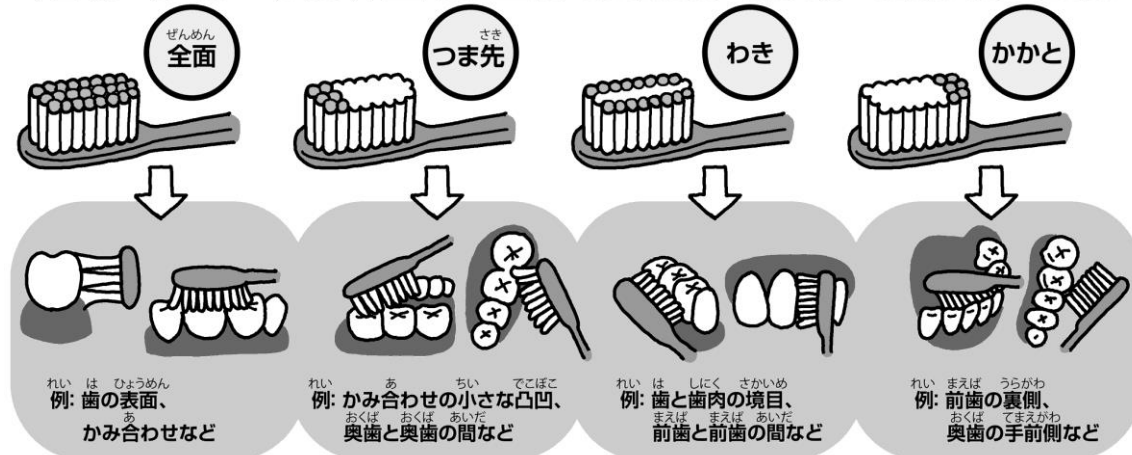


③ ゴール後~

すぐに立ち止まらずに、小走りから歩きへ少しずつスピードを落としてください。整理運動も忘れずに。下校後は夕食を必ずとり、ゆっくりお風呂に入るなどして、心も体もリラックスさせ、早めに寝て疲れをとりましょう。



11月8日は「いい歯の日」です 歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう



歯肉炎予防! きれいで健康的な歯肉をキープ



フッ化物洗口について

本校では、毎週水曜日にフッ化物洗口を行っております。これまでは感染症対策として紙コップを購入し使用していましたが、感染状況が落ち着いてきたことに伴い、紙コップでの実施を終了いたします。

12月からは、各自持参している歯みがき用のプラスチックのコップに、フッ化物溶液を入れて実施することになります。忘れた場合は実施できませんので、必ず持たせていただくようお願いいたします。

