

ほけんだよい

令和6年11月1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。11月は上平っ子コンサートや持久走大会がありますね。本番で練習の成果をほっきするためには、健康管理が大切です。肌寒い日が続くようになりましたので、寒さや感染症に負けない工夫をして生活を送りましょう。

感染症を予防しよう！

気温が下がり乾燥してくると、感染症の流行が心配されます。感染症予防に取り組むとともに、高熱が出たときや体調不良が続くときなどは、病院を受診しましょう。

<p>外側からの予防</p> <p>からだの</p>	<p>手洗い</p> <p>マスク</p> <p>部屋の加湿</p> <p>空気入れかえ(換気)</p>	<p>十分なすいみん</p> <p>栄養バランスのよい食事</p> <p>からだの内側からの予防</p> <p>適度な運動</p>
----------------------------	--	---

☆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

食事と睡眠をしっかりととりましょう。11月19日からは、『健康チェックカード』の記入が始まります。登校前にお家の人ときちんと行い、当日、体調が優れないときは、無理をしないようにしましょう。



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。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

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

☆歯みがきのポイント☆

①毛先を歯にきちんと当てる



③歯ブラシを小刻みに動かしてみがく



②軽い力でみがく

奥歯の溝や、歯と歯肉の境目、歯並びがデコボコしているところは、みがき残しやすいので、特にていねいにみがきましょう。

目指せ！むし歯ゼロ！

上平小のむし歯治療率は63%です。まだ、治療に行っていない場合は早めに治療にいきましょう。治療後は結果をお知らせした黄色の用紙を提出してください。

