

ほけんだより 11月

令和4年11月1日 菅原小学校 ほけんしつ

秋が深まり、紅葉が美しい季節になりました。運動会では、みなさんが一生懸命がんばる姿を見ることができてうれしかったです。

最近では、肌寒い日が続いていることや、運動会のつかれからか、体調をくずす人が急激に増えています。11月からは持久走大会の練習も始まるので、万全の体調で練習にはげむことができるよう、体調管理と感染症対策をしっかりと行っていきましょう！

持久走大会の練習が始まります！



元気に・安全に練習にはげむことができるよう、以下の6つのことを心がけましょう！

朝は必ず体調をチェック！

朝は必ず検温をし、自分の体調をチェックしてから登校しましょう。

準備運動をていねいに！

けがを予防するために、準備運動をしっかりと行い、体を温めてから運動を始めましょう。

自分の足に合ったくつをはく！

はきなれていないくつや、サイズの合っていないくつで走ると、足を痛めてしまいます。普段はいている、はきなれたくつで走りましょう。

すいみんをしっかりとり！

寝不足はけがの原因になります。夜は早めに布団に入り、ぐっすりねむってつかれをリセットしましょう。

朝ごはんをしっかり食べる！

運動するエネルギーを蓄えるためには、朝ごはんは欠かせません。朝ごはんは余裕を持って起きて、朝ごはんの時間を確保しましょう。

水分ほきゅうをわすれずに！

「寒いから水分をとらなくても大丈夫」はまちがいです！寒い日の運動では、気づかないうちにたくさん汗をかいていることがあるので、練習前と練習後の水分ほきゅうはわすれずに！

11月8日は118(いい歯)の日

4月の歯科検診で受診が必要だと診断された人の現在の受診率は・・・

1年生・・・100% (6人中6人)	2年生・・・76.9% (13人中10人)
3年生・・・71.4% (7人中5人)	4年生・・・58.3% (12人中7人)
5年生・・・62.5% (16人中10人)	6年生・・・50.0% (12人中6人)

まだ受診していない人は、むし歯が進行して、痛みが出てしまう前に、早めに歯医者さんにみてもらいましょう。

いい歯を守る3つの前

- みがく前：歯ブラシをチェック！
- 寝る前：必ず歯みがきしよう！
- 痛くなる前：歯医者さんにみてもらおう！

歯ブラシチェックを行います～

11月1日～11月10日の間に、保健委員が各教室に行き、1人1人の歯ブラシの毛先の状態をチェックします。

歯ブラシの毛先が広がっていると、歯を上手にみがくことができません。歯ブラシの毛先が広がっているとチェックされた人は、新しい歯ブラシに交換しましょう！

かぜにも 感染症にも 負けない！ 元気な体づくりのポイント？

あそびかた 問題に答えてポイントを書き出そう

- に入る文字は何かな？

元気のための3つのポイント

ポイント① ○○○う
ポイント② うん○う
ポイント③ ○○う○う
- 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と
- 残った文字を読むと、

④つめのポイントが出てくるよ

ポイント① えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

ポイント② うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！

ポイント③ きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

④つめのポイントは…

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！