



令和5年11月1日 菅原小学校 ほけんしつ

秋も深まり、すっかり肌寒くなってきましたね。これからは、空気が乾燥し、感染症が広まりやすくなる季節となります。10月には、インフルエンザの感染者数が急激に増え、菅原小も学級閉鎖となった学年がありました。手洗い・うがい・換気など、感染症対策をしっかりとって、感染症を予防しましょう！

持久走大会の練習が始まります！

けがなく安全に走ることができるよう、次のことに注意しましょう！

- 朝ごはんを食べること
- すいみんをしっかりとること
- 必ず水分補給をすること
- 自分の足に合ったくつで走ること
- 体調がわるいときは、無理して走らないこと



忘れずに ウォームアップ ⇄ クールダウン



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくなります。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。



11月8日は、「118(いい歯)の日」とされています。
歯と口の健康について見直し、むし歯のない、ぴかぴかの歯を目指しましょう！

6月の歯科検診で、受診が必要だと診断された人は・・・

1年生：5人 2年生：2人 3年生：7人 4年生：11人 5年生：7人 6年生：8人

→その中で、受診がすすんでいる人は・・・

1年生・・・60.0% (5人中3人)	4年生・・・27.3% (11人中3人)
2年生・・・50.0% (2人中1人)	5年生・・・14.3% (7人中1人)
3年生・・・42.9% (7人中3人)	6年生・・・25.0% (8人中2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！

歯ブラシチェックをしましょう！

6月に、保健委員が各教室で歯ブラシの毛先の状態をチェックしました。その後、歯ブラシの毛先の状態を、自分で定期的に確認することはできていますか？

歯ブラシの毛先が広がっていると、上手に歯を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人は、新しい歯ブラシに交換しましょう！自分の歯ブラシの毛先が広がっているかどうか判断にまよう人は、友達やおうちの人と一緒に確認してみましょう。



よくかむと、いいことたくさん！

- ①むし歯や歯周病を予防することができる
- ②食べすぎを防ぐことができる
- ③食べ物の味をよく感じるようになる
- ④あごが発達し、発音がきれいになる
- ⑤脳が発達する



1日30回かむことを意識して、よくかんで食べましょう！