

11月4日は、ひとりの思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と受け止められる社会にしたい、という願いが込められた「いいの日」です。人と意見が違うのは当たり前。お互いに受け入れ合うのがベストですが「こんなこと思ってもいいの？」と不安に思うときもあるかもしれません。そんなときは、ぜひ保健室や先生、大人に話をみてください。誰かに話せば少し心が軽くなるはずです。

11月の保健目標
寒さに負けない、
体づくりをしよう。

植水小学校保健室



11月の保健行事

6日（木）歯科健診・・・2・4・6年生

13日（木）歯科健診・・・えがお・1・3・5年生

※体を移動する運動並びに持久力アップキャンペーンが始まります。

朝、健康観察を忘れずにお願いします。記入もれ・印もれのないように
お願いします。



12月の保健行事

4日（木）8020歯の健康教室 学級単位指導、4年生

歯科指導、えがお学級

持久走にむけて！！



◎睡眠・食事をしっかり
とろう



◎ストレッチなど
準備運動を念入りに



◎水分補給と汗をふく
わすのを忘れずに

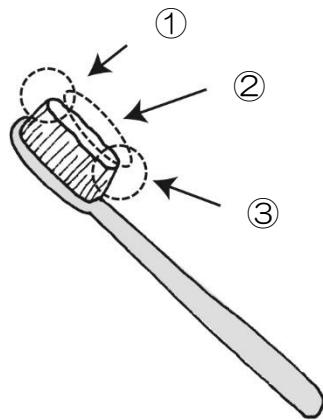


この時期は体が冷えて縮こまっていることから、急激な運動、無理な動作によるケガや体調不調が起こりやすいです。準備運動を忘れないようにし、運動中に違和感や異常を感じたら大事をとって中止し休養することも必要です。

ただししく知る+ただししく使う…歯ブラシクイズ

(1) 歯ブラシは、歯の①奥、②中央、③手前をみがくときの使い方によって毛の部分が3つに分けられ、それぞれに呼び方があります。①～③の順に正しいものはどれ？

- A、つま先・わき・かかと
- B、つま先・土ふまず・かかと
- C、あたま・からだ・あし



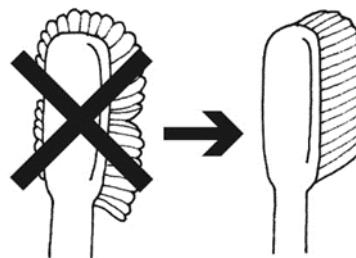
(2) 歯ブラシの毛のかたさには、大きく分けて3つあります。小学生がすみすみまで時間をかけて、丁寧にみがくのに適しているといわれるものはどれ？

- A、かため
- B、ふつう
- C、やわらかめ



(3) 歯ブラシは使い続ければ、毛が弱ってみがく効果が落ち、雑菌も増えるので、定期的に交換を。目安はどのくらい？

- A、2週間に1度くらい
- B、1カ月に1度くらい
- C、3カ月に1度くらい



【答え】(1) …A, (2) …B, (3) …B

きれいで健康ないい歯はこうやってつくる

食べたらすぐみがく



1本1本ていねいに
みがく

毛先のそろった
歯ブラシを使う



うら
裏から見て毛が
見えたら交換



しこう
歯垢のつきやすい
部分を重点的に