

ほけんだより

がつ ほけんもくひょう
11月の保健目標
さむ 寒さに負けない、
からだ 体づくりをしよう。

11月4日は、一人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「いいよの日」です。人と意見が合うのは当たり前。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、大人に話をしてみてください。誰かに話せば少し心が軽くなるはずです。

植水小学校保健室

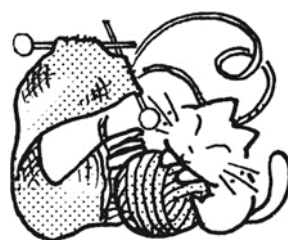


11月の保健行事

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、健康観察を忘れずをお願いします。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



じきゅうそう 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



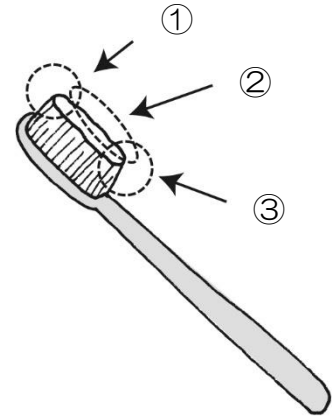
◎水分補給と汗をふくのを忘れずに



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断し休養することも必要です。

ただ正しく知る + ただ正しく使う…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？



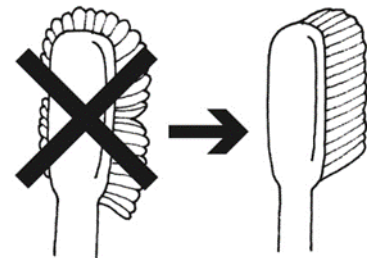
- A、つま先・わき・かかと
- B、つま先・土ふまず・かかと
- C、あたま・からだ・あし

(2) 歯ブラシの毛のかたさには、大きく分けて3つありますが、小学生がすみず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ていると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

食べたらずぐみがく



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



裏から見て毛がみえていたら交換

歯の裏がわ おく歯のみぞ



歯垢のつきやすい部分を重点的に