

ほけんだより

令和6年11月1日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



朝晩の冷え込みが本格的になり、秋の深まりを感じます。最近、体が冷えていませんか？冷えは「万病のもと」とも言われ、腹痛などさまざまな体調不良を引き起こします。季節に合った服装を心掛けたり、衣服の着方を工夫したりして、体の冷えを防いでいきましょう。

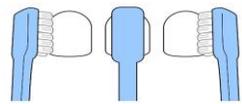


11月8日
いい歯の日

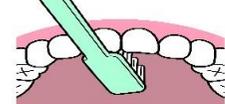
いい歯のためには毎日の積み重ねが大事です

「いい歯」とは、どんな歯でしょうか？汚れない清潔な歯、そして健康な歯ではないでしょうか。歯の健康を保つためには、毎日の歯みがきが基本になります。ハブラシを上手に使用して、清潔で健康な歯を守っていきましょう。

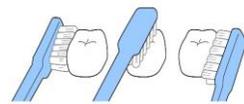
ハブラシをあてる向きや角度を工夫しよう



前歯はたてにあてて
3か所にわけてみがく
(前・右横・左横)



前歯のうらがわは、
「かかと」や「つま先」
を使ってみがく



お歯は3か所にわけて
みがく(内側・外側・かみあわせ)



かみあわせは毛先を
ピタッとあてて、こまかく動かす



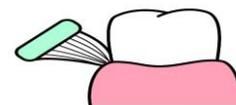
お歯の背が低い歯は、
口の横からブラシを入れて
みがく



ブラシが届きにくいところは、
つま先をあててみがく



ブラシが届きにくいところは、
かかとをあててみがく

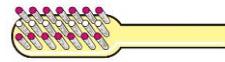


歯肉のさかいめは、
ブラシをななめにあてて
みがく



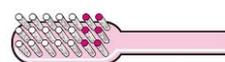
つま先

ハブラシには「つま先」「わき」「かかと」があります。みがく場所や、自分の歯ならび・歯の形に合わせて当てましょう。かがみを見ながらみがくのがおすすめです。



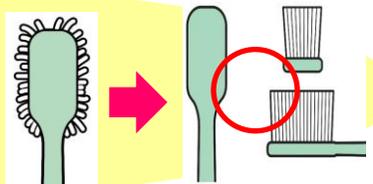
わき

また、うまみがない所は、おうちの人に仕上げみがきをしてもらいましょう。



かかと

ハブラシの毛先は広がっていませんか？毛先が広がっていると、よごれが落としにくく歯肉を傷つけやすくなってしまいます。1か月に1度の目安で新しいものと交換して、毛先がまっすぐで清潔なハブラシを使うようにしましょう。



持久走大会に向けて



11/28の持久走大会に向けて、体育の授業でも練習が始まります。持っている力を発揮できるよう、安全面や健康面に気を配り持久走大会にのぞみましょう。

早寝早起き朝ごはん

準備運動と整理運動

走ったあとは汗を

走ったあとは

は念入りに

は念入りに

ふいて着がえをする

手あらい・うがい



「朝の健康チェック」が大切です

毎朝、おうちの人と一緒に体の状態を健康観察して、走れるかどうかの確認をしましょう。

「自分のペース」で走りましょう

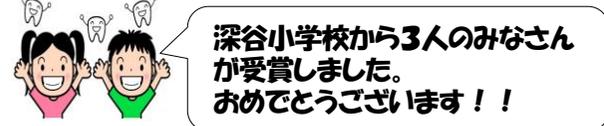
その日の体調や、体の負担を考えて、無理せず自分のペースで走りましょう。体調が悪い時は、すぐに知らせましょう。

—保護者の方へ—

持久走大会の練習や、当日に向けた健康観察のご協力をお願いいたします。身体的に心配なことがありましたら、事前に医師の診察を受けるなど、お子さんが安全に走れるためのご配慮をお願いいたします。何かありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。

- 夜はよくねむれた？
- 朝ごはんは食べられた？
- 体温は高くない？ ○排便の様子は？
- 頭痛・腹痛・吐き気はない？
- かぜ症状(せきや咽頭痛など)はない？
- 顔色や声のトーンなどいつもと違う様子は

- 令和6年度 埼玉県歯・口の健康に関する 図画・ポスターコンクール
- 令和6年度 埼玉県歯・口の健康啓発 標語コンクール



深谷小学校から3人のみなさんが受賞しました。おめでとうございます！！

【入賞】標語 5-3 押野見 希 さん
あこがれる 笑うと光る 君の歯に

- 【優秀賞】図画 3-2 新井 まちこ さん
- 【入賞】図画 3-1 酒井 恒成 さん

