ほけんだより 11月

秩父市立大田小学校保健室　N０８　令和８年１１月１２日

立冬をむかえ、冬の気配を感じるころになりました。気温差が大きいこの時期は、体調をくずしやすいときでもあります。寒いときは長そでを着るなど、自分で健康管理を行い、元気に過ごせるようにしましょう。

持久走大会にむけて

いよいよ持久走大会が近づいてきました。体育やチャレンジタイムの時間に、自分の目標に向かって一生懸命走る姿が見られます。

寒さに負けず、最後まで力いっぱい走り抜くために健康管理をしっかりしましょう。

１．すいみんをたっぷりとり、つかれをのこさない

夜は9時半までには、ねるようにしましょう。すいみんが不足した状態で走ると、心ぞうへの負たんがかかります。ぐっすり眠ることで、筋肉の疲れも回復し、力いっぱい走ることができます。

２．朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんは、体を動かすためのエネルギーとなります。朝ごはんを食べないと、途中で力が出なくなったり、最後まで走りきれなくなってしまうことがあります。

朝ごはんは、ふだんからしっかり食べて登校しましょう。

３．「いつもとちがう」と感じたときはすぐに伝える



走っていて「胸が痛い」、「めまいがする」など、体調に不安を感じたときは、すぐに先生に伝えましょう。

歯の健康について考えましょう

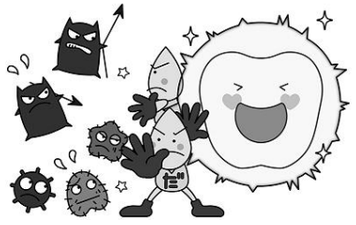
11月８日は「いい歯の日」です。語呂合わせにちなんで制定されました。

食べる、話す、笑うといった毎日の生活や全身の健康を支える「歯と口の健康」について考える日です。

めざせ ひとくち30回♪

よくかんで食べるといいことがあります

唾液を出して むし歯・歯周病予防



脳への刺激



あごや口まわりの筋肉の発達



満腹感じて　肥満予防



先日、学校歯科医の葭田敏之先生から歯や口の健康についてのお話をしていただきました。

① <u>歯のみがき方について</u>　歯ブラシは「えんぴつ持ち」で、肘を支えて、うでを動かしながらみがく。１カ所１０回ずつみがく。たてみがきで、歯の間もきれいにみがく。

② <u>飲食や間食について</u>　だらだら食べると、口の中が酸性になり歯が溶けてむし歯になりやすい。時間を決めて食べることが大切。砂糖が入っているジュースなどは、むし歯になりやすい。スポーツドリンクにも砂糖が入っているので気をつける。飲んだら水を飲むとよい。

③ <u>よくかんで食べることについて</u>　しっかりかむことで、あごの発達もよくなり、きれいな歯並びになる。脳への刺げきもあるため、学習効果が高くなる。



「歯・口の健康はからだ全体の健康につながる」と言われます。これからの生活に活かしていきましょう。