

# ほけんだより

令和4年11月 1日 No.9

朝霞市立朝霞第二小学校 保健室

《感染症の流行に要注意!》

11月の保健目標：寒さに負けない体づくりをしよう…積極的に体を動かしていますか？

## 「風の子マラソン大会」が開催されます！

数年ぶりに「風の子マラソン大会」が行われます。

久しぶりのマラソン大会ため、下のポイントをしっかりと確認して練習・本番に取り組みましょう。

### ＜マラソン大会前日まで＞

- ☐ 毎日、同じ生活リズムで過ごしていますか？
- ☐ 1日3食、しっかりと食べていますか？
- ☐ 毎朝毎晩の健康チェックで体に異常はありませんでしたか？
- ☐ 積極的に運動をしましたか？



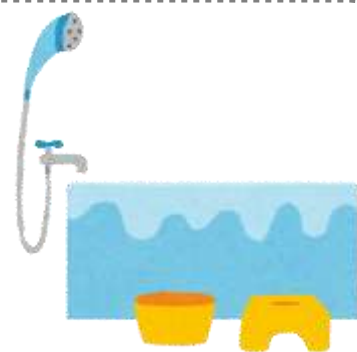
### ＜マラソン大会当日＞

- ☐ 8～10時間の睡眠時間をとりましたか？
- ☐ 朝ご飯を食べましたか？
- ☐ 今朝の健康チェックで体調不良は見られませんでしたか？
- ☐ 水分補給はしましたか？
- ☐ 準備運動をしっかりと行いましたか？
- ☐ くつひもはほどけていませんか？



### ＜マラソン大会が終わったあと＞

- ☐ ゴールしたあと、だんだんとペースを落とすことができましたか？
- ☐ 整理運動をしっかりと行いましたか？
- ☐ 夜ご飯やお風呂等で体をリラックスさせることができましたか？
- ☐ いつもより早く布団に入ることはできましたか？



11月8日は「いい歯の日」

みなさん、食事のあとに歯みがきをする習慣は身についていますか？

歯や口が健康だと感染症にかかりにくくなるようです。

さまざまな感染症が流行する前に、歯・口の健康を見直してみましょう。

ポイント①



歯ブラシのわき・つま先・かかとを使い分けて、毛先を歯にあててみがくこと！

ポイント②



歯ブラシをえん筆持ちして、毛先が広がらない程度の優しい力でみがくこと！

ポイント③



歯ブラシをこきざみに動かして、歯を1～2本ずつみがくこと！

ポイント④



① 歯と歯の間  
② 奥歯のうしろ  
③ 前歯の裏  
上の部分のみがき残しが多いです。ていねいに歯をみがくこと！

あと28人

定期健康診断の結果、歯医者さんに歯や口をよくみてもらいたい人に、再度、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を配りました。

病院へ行ったのち、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」の用紙を学級担任の先生へ提出してください。