

ほけんだより 11月

お家の人と読みましょう

令和5年11月2日

三沢小学校

保健室 NO.10

朝、夕だいぶ寒くなってきました。三沢小学校の今月の生活目標は「寒さに負けない体をつくろう」です。昨日のペース走大会も、体力向上の取り組みとして、児童の大変素晴らしい姿を見ることが出来ました。本番に向けてコツコツ練習を重ねてきた成果だと思います。保健室からも、健康な体の基本「丈夫な歯をつくろう！」と子どもたちに呼びかけていきます。今は、面倒なことでも、大人になった時、きっと過去の自分に感謝するはず。今月は「体づくり」を意識する1ヶ月にしていきましょう。

十一月の生活目標
寒さに負けない
体をつくろう



☆月曜日にはみがきカレンダーを配布します☆

11月7日(火)～11月13日(月)まで色めりをして、ふり返りをしてください。11月15日(水)までに担任の先生へ提出してください。

< 11月の歯科保健行事 >

11月6日(月)・・・さわやかセブン

「いい歯の日」歯みがきカレンダー配布

※7日～13日までおこないます。ご協力をお願いします。

11月7日(火)・・・給食後のブラッシング指導 (1・2年生)

8日(水)・・・ // (3・4年生)

9日(木)・・・ // (5・6年生)

11月21日(火)・・・第2回歯科健診(全校児童)・・・朝のはみがきを忘れずをお願いします。

11月22日(水)・・・武島歯科衛生士による歯科保健指導

2校時 → 3・4年生

3校時 → 1・2年生

4校時 → 5・6年生



	自分でチェックしてみよう!	健康委員にチェックしてもらおう!
チェックポイント	<p>前髪は目についていませんか?</p> <p>朝ごはんを食べてきましたか?</p> <p>うわばきはあらってありますか?</p> <p>洗顔・はみがきをしてみましたか?</p> <p>ハブラシ・コップはありますか?</p>	<p>きれいなハンカチをもっていますか?</p> <p>ティッシュをもらっていますか?</p> <p>つめは短くしてありますか?</p> <p>広がっていませんか?</p> <p>ハブラシの毛先は</p>

11月6日(月)にさわやかセブン

があります!全員がパーフェクトになるように確認してください。



歯

はきれい!?

スポーツ選手の

プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかりとくいしばると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

虫歯などで、歯が1本でも抜けてかみ合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。



11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

- みがく前 歯ブラシをチェックしましょう
- 寝る前 必ず歯みがきしましょう
- 痛くなる前 定期的に歯医者さんに行きましょう