

# ほけんだより11月

今月は、学習発表会、マラソン大会と大きな行事が続きます。練習、そして本番を元気に参加できるよう、体調にも気をつけてほしいなと思っています。  
肌寒い日も多くなりましたが、教室のまどを開けて定期的に空気をいれかえましょう。



## ①自分の体調をチェックしよう

- 熱はない
- つかれがのこっていない
- しっかりねむれた
- 食事、水分をとっている
- かぜの症状はない  
鼻水、せき、のどの痛み  
頭痛
- 腹痛、げり、吐き気はない



## マラソンじゅんびOK?

体調を整えるためにしてほしい「5つ」のこと



## ②準備運動をしっかりしよう

準備運動で、筋肉や体温の温度があがり、体がやわらかくなります。  
体をあたためてから走ってケガを予防しましょう。



## ⑤くつは足にあったものを!

- ひもはしっかり結べている?
- マジックテープはしっかりとめてある?
- 足のつめは短い?



## 冬でもしっかり水分とろう!

みなさんは今、どれくらい水分をとっていますか?  
汗をかかない寒い時期でも、水分は1.2Lほど必要といわれています。また、水分補給をすることで、のど・鼻の空気の通り道がうるおされ、風邪やインフルエンザなどのウイルスのしん入を防ぐことができます。あたたかい飲み物で、ほっと一息つきましょう。

給食の牛乳  
6個分



下東条小学校  
ほけんしょ  
2025.11



## ③朝ごはんを

しっかり食べよう

エネルギーのもととなる、おにぎりやバナナなどの炭水化物がおススメです。



## ④ぐっすりねむろう

つかれを次の日にもちこさないことが、大切です。いつもより早めにねましよう。



学校の歯科検診では、虫歯や歯のかみ合わせなど歯だけをみているのではなく、歯肉(歯ぐき)も健康かどうかをみています。5月の歯科検診から半年がたちました。鏡で自分の歯肉をみて、セルフチェックしてみましょう。



しにく けんこう

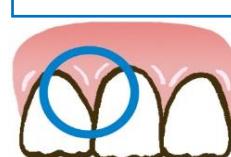
## あなたの歯肉は健康ですか?

- ①色
- ②歯間部の形(○で囲んだ部分)
- ③さわった感じ
- ④出血



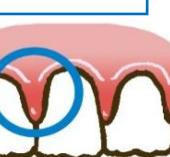
わたし かる しにくえん  
私、軽い歯肉炎かも・・・!

### 健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③ぎゅっと引き
- ④出血なし

### 歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③はれてプロップ
- ④ハミガキなどで出血する

そのの! ?でも、いまだんかいきことがきて良かったですよ。



どうしたらしいかなー?

はいしゃ 歯医者さんのクリーニングと、まいにちのハミガキが大切です。  
ハミガキは、歯肉と歯のさかい目を意識して磨きましょう。



わかりました!

はいしゃ 歯医者さんには、3~4か月に1回の受診をめざしましょう。



## はけんこう しょくぎょう 歯の健康と職業

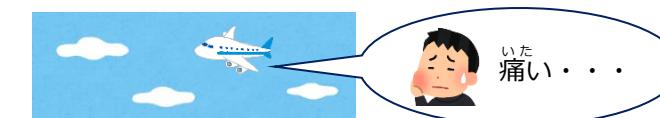


### クイズ

- ①虫歯があるとなれない職業がある。○?×?
- ②野球のイチロー選手は、ハミガキを1日5回している。○か×か。



じつ むしば しょくぎょう  
①実は、虫歯があるとなれない職業があります。  
パイロットがそのうちの一つです。



じょうこう きあつ さ いた  
上空で気圧が下がる → むしば いた  
虫歯の痛みが悪化  
いた その痛みによって、そうじゅうを間違えることがないよう  
に、就職の際に確認されます。もちろん、虫歯を治療して  
いた たら何も問題ありません。

せんしゅ にち かい  
②イチロー選手は、1日に5回ハミガキをしているそうです。  
一流的のスポーツ選手は、とても歯を大切にしています。しっかりと歯をかみしめることで、筋力アップ、姿勢がよくなるなどたくさん効果があります。



みなさんも、ハミガキがんばりましょう!