

# ほけんだより11月

下東条小学校  
ほけんしつ  
2025.11

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に、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
- ☐ しっかりとねむれた
- ☐ 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

## マラソンじゅんぴOK?

体調を整えるために  
してほしい「5つ」のこと

## 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  
炭水化物がおすすめです。

## ④ぐっすりねもうろ

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  
にねましょう。

## 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



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。

## 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



私、軽い歯肉炎かも・・・!

そうなの!?でも、今の段階で気づくことができて良かったですよ。



どうしたらいいかなー?



歯医者さんでのクリーニングと、毎日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。

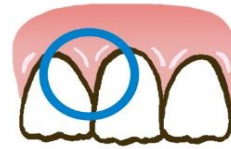


わかりました!



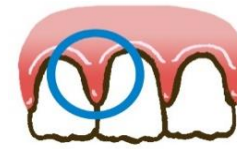
歯医者さんには、3～4か月に1回の受診をめざしましょう。

### 健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③ぎゅっと引きしまっていてかたい
- ④出血なし

### 歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③はれてプヨプヨしている
- ④ハミガキなどで出血する

## 歯の健康と職業



### クイズ

①虫歯があるとつれない職業がある。○?×?

②野球のイチロー選手は、ハミガキを1日5回していた。○か×か。

①実は、虫歯があるとつれない職業があります。  
パイロットがそのうちのひとつです。



上空で、気圧が下がる → 虫歯の痛みが悪化

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、虫歯を治療したら何も問題ありません。

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の効果がえられます。

みなさんも、ハミガキがんばりましょう!

