

げんきっこ

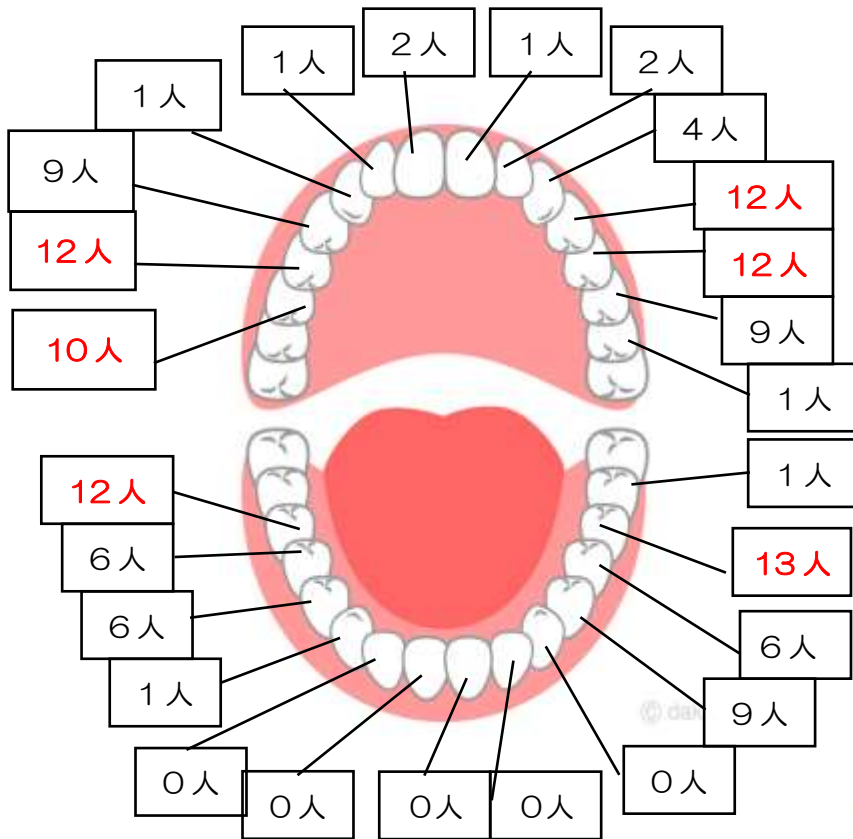
2025・11・4 上戸祭小保健室 № 8

今週末には、ザ チャレンジがあります。元気な体で全力が出せるように手洗い・しょうどく・マスクで予防をしましょう。練習の成果が出せますように、おうえんしています！



かみとまつりしょう 上戸祭小みんなのむし歯地図

11月8日は「いい歯」の日です。今年の春の歯科検診結果からどの歯がむし歯になっているのか調べました。



上戸祭小の子は前歯のむし歯は少ないですが、おく歯はむし歯になっている人が多いことがわかりました。

おく歯はぼこぼこしている
ので歯ブラシの向きを変え
ながらみがくのがポイントです。



みんなでめざせ！
100%！

65.7%



春の検診で手紙をもらっ
た人は受診をしましょう

歯の健康とスポーツ

アスリート（運動選手）は、よいパフォーマンスをするために、歯の健康を大切にしています。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスに良い影響を与えるからです。

たとえば、歯をしっかりと噛みしめることで、瞬発力がグッと高まったり、走ったりジャンプしたりしたとき、空

中での体のバランスが安定したりすることが知られています。

歯の健康とスポーツには深い関係があるのです！ スポーツを頑張る人はもちろん、誰にとっても歯の健康は大切です。食べた後はしっかりと歯をみがく、ダラダラ間食しないなど、歯の健康を守りましょう。

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

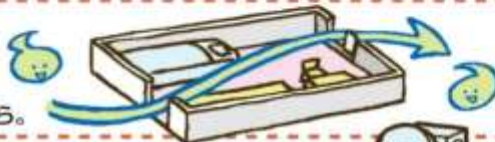
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き(いい空気)」の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふる(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

100%の力を出すために…チェックしよう！

ザ チャレンジにむけて！

朝ごはんは食べてきている？

早くねて
体調はととのえた？

くつのサイズはあっている？
はきなれたくつで参加しよう



ぼうしのひもはのびていないかな？

したぎは着ている？
汗をかくと体が冷えてしまうよ

つめは短く切っているかな？

すいとう・タオルは持ってきている？



乾燥に
注意！

冬になると手がかんそうして切れてしまったり、カサカサになったり毎年つらい思いをする人がいるかとおもいます。切れてしまったりなかなかおらないのでその前の予防が大切です。ほしつクリームをこまめにぬってください。学校にはプロプト(ワセリン)しかありません。手にぬるにはベタベタで使いづらいのでかんそうが気になる人はお家でクリームをぬってくださいね。

