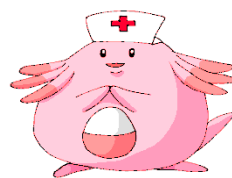


げんきっこ

R4. 11 横央小保健室

11月号



おうちの人とよんでね!

日が暮れるのもすっかり早くくなりました。朝晩の気温差が大きいため、体調を崩す人が増えています。11月は運動会がありますね。自分の力を発揮するためにも、健康でいることが大切です。かぜに負けないようぶな体作りを心掛けましょう。



11月8日は歯の日

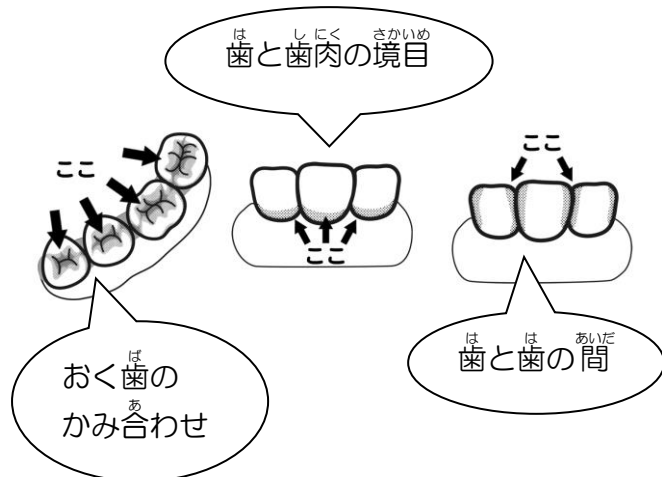


歯の主な役割は、食べ物をしっかりかむことです。よくかんで食べて栄養を摂り、運動することで身体を成長させることができます。そのためにも、むし歯のない「いい歯」が必要です。また、歯を支える歯肉（歯ぐき）や口の中が健康であることが大切です。これからも、毎日の歯みがきを怠らないようにしましょう。

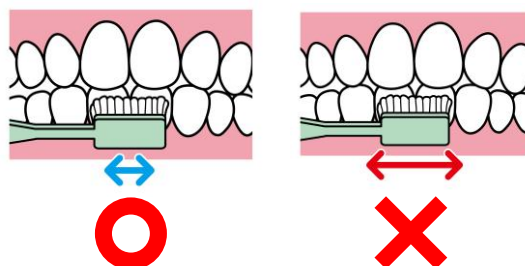
自分の歯肉（歯ぐき）をチェックしてみよう!

	健康な歯肉 	歯肉炎 
歯肉の色は…	うすいピンク	赤、赤むらさき
さわった感じは…	かたい	ぶよぶよしている
見た感じは…	引きしまっている	丸みをもってふくらんでいる
出血は…	出血しない	歯みがきで出血しやすい

みがき残しの多いところ



こきざみに歯ブラシを動かそう



*歯並びに合わせた歯みがきをしよう



うんどうかい

今月12日は運動会です

運動会の練習が始まっていますね。みなさんは水筒を持っていますか？また、汗をそのままにしていませんか？汗をそのままにしておくと、かぜを引いてしまいます。汗をふくタオルがあるといいですね。忘れ物をしないで、運動会の練習をがんばりましょう。

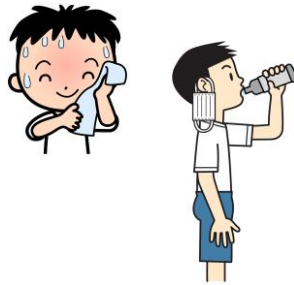
運動前

- 早ね早起きをする
- 朝ごはんをしっかりと食べる
- つめを切る
- 準備運動をしっかりとする



運動中

- こまめに水分補給をする
- 汗をふく
- 具合が悪くなったら無理せず先生に言う



運動後

- ストレッチで体をほぐす
- お風呂にゆっくり入る
- 早めにねる



おうちの人へ



日が落ちるのが早くなりました。朝晩の冷え込みが徐々になってきていますが、日中の日差しが強いときは、汗ばむこともあります。お子さんもこの時期は体調を崩しやすいので、寒暖差を衣服で上手に調節し、睡眠時間を十分にとって、体調を整えるようお願いします。

ハンカチを持っていない人を見かけます

手を洗った後にハンカチで手を拭くのかなと思いきや、洋服で拭いている人、髪の毛で拭いている人、そのままの人を見かけます。手を拭くだけでなく、いざというときの咳エチケットにもなりますので、忘れずに持ち歩くよう、ご家庭からの声掛けもよろしくお願いします。

