

# ほけんだより 11月号

NO.6 令和5年11月1日  
柏市立大津ケ丘第一小学校  
おうちの人と一緒によみましょう

だんだんと肌寒い日が増え、冬が近づいてきましたね。11月はまだ寒さになれていないため、かぜをひきやすいです。朝ごはんをしっかり食べてよく運動をして、体力をつけていきましょう！

## きそく正しい生活習慣が元気のひけつ



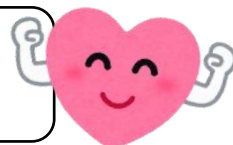
### 11月の保健行事

- 11月 7日(火) 就学時健康診断 13:00~  
11月 8日(水) 「いい歯の日」  
11月16日(木) 脊柱側弯症 検診二次検診(5・6年生該当者) 14:00~

5月の歯科検診で  
6年生2名が優良健歯児童に  
選ばれました☆

### 11月の保健目標

## からだをきたえよう



持久走大会に向けて練習が始まります。体調を整え、無理せず自分のペースで走りましょう。子どもの体は大きくなっている最中なので、あまりはげしく運動したり準備運動を忘れたりすると、骨や筋肉、心臓や肺などの器官が悲鳴を上げてしまいます。先生の指示にしたがって準備運動や整理運動をしっかり行いましょう。



### 長距離走が始まります。

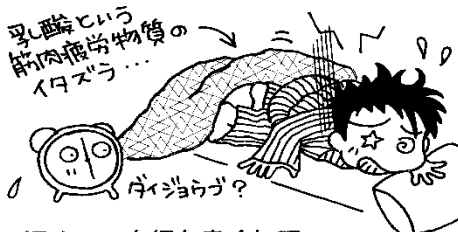
寒さで体もかたくなっています。ちょっとした油断で大事故に！  
体育の先生の指示に従い、準備運動は念入りに…！

#### 運動中 or 運動直後の筋肉痛は要注意！！



肉ばなれなどを起こしているかもしれないのですぐに冷やしましょう！

#### 運動後24~48時間に現れる筋肉痛×××



温めて、血行を良くしてあげると楽になると思います…。

お風呂にゆっくりつかって、体を温めたり、マッサージをしたりするのもおすすめです。

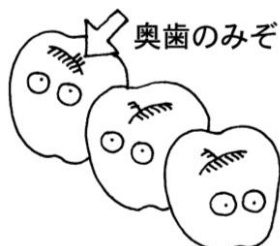
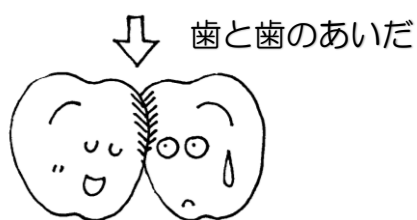




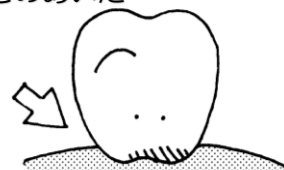
いい歯の日は、1993年に、日本歯科医師会によって制定されました。11と8の語呂にあわせて名付けられ、口の中の健康を保つための記念日になります。いつもより歯を意識して、みがいてみましょう。



## みがき残しが多いところ



歯と歯ぐきのあいだ



上の3つの場所は、特にみがき残しが多いところです。歯ブラシをえんぴつと同じように持ち、力を入れすぎないで、10～20回小刻みに動かすことが歯をみがくポイントです。

## 歯肉をチェックしてみよう

あなたの歯肉はどっち?

|                                   |        |  |
|-----------------------------------|--------|--|
| <input type="checkbox"/> きれいなピンク色 | 色      | 赤色、むらさき色 <input type="checkbox"/>      |
| <input type="checkbox"/> ひきしまっている | さわった感じ | ブヨブヨしている <input type="checkbox"/>      |
| <input type="checkbox"/> とがった形    | 形      | はれて丸くなっている <input type="checkbox"/>    |
| <input type="checkbox"/> 出ていない    | 血      | 出ている、歯をみがくと出る <input type="checkbox"/> |

右側にチェックの数が多い人は、歯肉炎になっているかもしれません。軽い歯肉炎はしっかりと歯みがきをすればよくなることもありますが、ひどいときは歯医者さんへ行きましょう。

### 保護者の方へ



柏市の学校でも、インフルエンザが流行しています。免疫力を高めるためにも、規則正しい生活リズムを習慣づけることが大切です。また、毎日ハンカチを持ってきたり、爪を適度な長さに整えたりと、清潔に過ごすよう、ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。

お子さんがインフルエンザなどの感染症にかかった場合は、再登校の際に「療養報告書」を保護者の方が記入し、学校へ提出してください。