

すくすくだより



令和5年11月1日 さいたま市立大成小学校 保健室

あさゆう ひ 朝夕は冷えてきましたが、ひるま まだ 暖かく過ごしやすい日が多いですね。1日の気温差が大きいので、たいちょう くす 体調を崩しやすい時期でもあります。これからやってくるほんかくてき 本格的な冬にそなえるために、じょうぶな体をつかっていきましょう。

11月の保健目標

力いっぱい運動しよう



うんどうかい げんき 運動会とスポフェスを元気にむかえるために毎日、朝・夜ごはんを食べ、お風呂に入って、十分にすいみんをとってつか 疲れをとりましょう。また、あせ 汗をたくさんかくので、こまめにすいぶん 水分をとりましょう。

ストレッチをしてけがを予防しよう！

◎ストレッチは、体をやわらかくする、けが予防のためのウォーミングアップ、クーリングダウン、リラックス、疲労回復などの効果が期待できます◎

<p>腕・うで</p> <p>うでを伸ばし、もう一方のうででおさえながら自分の方に引っ張ります</p>	<p>お胸</p> <p>せなかがわてく 背中側で手を組んで、ななめ下に引っ張るようにして、胸を前に出します</p>	<p>あし</p> <p>あし足をのばして床に座り、かたあし 片足のひざをゆっくり曲げます</p>
--	---	--

自分の足にあうくつをはいていますか？

じぶん あし あ 自分の足に合わない小さなくつをはいていると、少しずつほね 骨に負担がかかり、あし ゆび 足や指が変形することがあります。また、はんたい 反対に大きすぎるくつをはいていると、ころ 転びやすく、くつがぬげやすくなるため、ねんざを起こすことがあります。くつを選ぶときは、つま先に1cm ほどゆとりがあるものを選ぶようにしましょう。

かかとを合わせ、つま先に1cmほどのゆとりがある



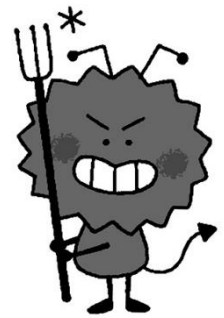
がつようか
11月8日は、
いい は は ひ
11/8 いい歯の日



むし歯にないやすい生活チェック!

あ 当てはまる人は要注意!

- ☑ おやつをたくさん食べる
- ☑ 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- ☑ 食べ物をかむ回数が少ない
- ☑ 1日の歯みがきの回数が2回以下



あき しかけんしん お 秋の歯科健診が終わりました!

歯科健診の結果、医療機関で治療または相談の必要があるお子様に「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」(ピンク色の用紙)をお渡ししています。この用紙をもらったら、早めに医療機関へ行き、治療または相談をしてください。むし歯は自然には治りません。また、どうせ抜ける乳歯だから…とってむし歯をほっておくと、永久歯にまで影響します。早めに歯科医院へ行きましょう。



なつやす 夏休みはみがきカレンダーの感想を かんそう しょうかい 紹介します

なつやす 夏休みはみがきカレンダー 6年 5組 若

令和5年度 さいたま市立大成小学校

目標 歯と歯ぐきの間がおがけていないことが少ないのでそこを重点的にみがきたいです。

7月	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	10回					
あさ	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	👁️					
ひる	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	9回					
よる	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	10回					
8月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	👁️	
あさ	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	👁️
ひる	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	👁️
よる	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	👁️
8月	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	👁️	
あさ	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	28回
ひる	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	19回
よる	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	28回

感想 歯と歯ぐきの間がおがけていないことが少ないのでそこを重点的にみがきたいです。 8/29(水)に親任の先生へ提出してください。

なつやす 夏休みはみがきカレンダー 2年 3組 若

令和5年度 さいたま市立大成小学校

目標 むしばいにならないようにきれいにみがく。

7月	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	10回					
あさ	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	👁️					
ひる	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	4回					
よる	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	10回					
8月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	👁️	
あさ	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	👁️
ひる	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	👁️
よる	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	👁️
8月	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	👁️	
あさ	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	28回
ひる	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	14回
よる	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	28回

感想 まえばのうらがわをよくみがきました。三年生になってもはをきれいにみがきたいです。 8/29(水)に親任の先生へ提出してください。

は は あいだ
歯と歯ぐきの間をしっかりとみがきました。
は ひょうめん いしき
歯の表面も意識してみがきました。

まえばのうらがわをよくみがきました。三年
せい 生になってもはをきれいにみがきたいです。