

すくすくだより



令和6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 冬の本格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

もうすぐ運動会・スポフェスです



うんどうかい 運動会とスポフェスをげんき 元気にむかえるためにまいにち あさ 朝・ひる よる 昼・夜ごはんをたべ 食べ、お風呂に入っ、おふろ はい 十分にすいみん 十分をすいみん にとつつか 疲れをとります。また、あせ 汗をたくさんかくので、こまめにすいぶん 水分をとります。

運動前にチェック!

ケガを防ごう!

爪は切っていますか?

つめ なが 爪が長いと自分や人をひっかい いてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか?

ぬ 脱げたり、靴ずれしたりするな どケガの可能性がります。

朝食は食べましたか?

からだ のう 体や脳がエネルギー不足だ と思つたようにうご 動けません。

前日はよく寝ましたか?

ね ぶ 寝不足だと判断力が落ちて ケガをしやすくなります。

準備運動はしましたか?

きゅう からだ うご 急に体を動かすとケガをしやすくなります。



あき し かけんしん お
秋の歯科健診が終わりました！

し かけんしん けっか いりょうきかん ちりょう そうだん ひつよう こさま は こうくう けんこうしんだんけっか
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、
ちりょう または そうだん 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…
とい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。



歯

は
は
さ
れ
い
!?

スポーツ選手の

プロスポーツ選手を見て、「この選手きれいな歯だなど思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをするうえで歯はとても大事です。

は 歯をしっかりと食べると
つぎ 次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

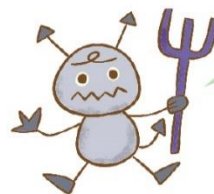


むし歯などで、歯が1本でも抜けてかみ合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまう。

歯は、むし歯になると、回復することはありません。しっかりと歯みがきして大切な歯を守りましょう。



むし歯になりにくい人は？



オレはむし歯菌。こんな人には近づきたくない！



★ しっかり
歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子を
あまり食べない人