

# 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、十分じゅうぶん 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。

### 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、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」と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