

ほけんだより 11月 R7.10.30

NO. 7 羽生東小学校 ほけんつ

ばんきにすっくら!

11月の「いい日」

11月は、数字の語呂合わせが作りやすいこともあり「いい」にちなんださまざまな日があります。そこで、健康にまつわるものを集めてみました。全部知っていますか？

11/8 いい歯の日



毎日のお手入れで健康な歯を保とう!

11/9 かんきの日



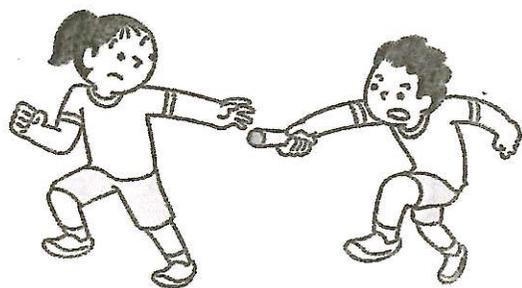
寒くてもこまめに換気。室内の換気を見直そう!

11/12 ひらの日



皮膚の健康について正しい理解を深めよう!

11月14~16日に「おうちですくすくタイム」を行います。おうちで染め出しを行い、はみがきの様子とチェックしてください。事前に染め出し用綿棒とプリントを画写布します。



いよいよ運動会

くつのひも
しっかりむすんで
GO!!



歯の健康とスポーツ

運動選手は、活躍するために、歯の健康を大切にしています。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスにより影響を与えるからです。

たとえば、歯をしっかりと噛みしめることで、瞬発力がぐっと高まったり、走ったりジャンプをしたりした時、空中で体のバランスが安定したりすることが知られています。

歯の健康とスポーツには深い関係があるのです。スポーツをがんばる人はもちろん、誰にとっても歯の健康はとても大切です。食べた後、しっかりとみがきをするのはもちろん、ダラダラ間食をしないなど、歯の健康を考えて生活できるとよいですね。

