



すこやか 11月

令和元年11月1日
羽生市立村君小学校
ほけんだより

朝夕はひときわ冷えこむ季節となりました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、手あらい・うがいをわすれずにして、かぜに負けないじょうぶな体をつくりましょう。また、今月は持久走大会があります。しっかり体調を整えて、練習の成果をいっぱい発揮してください。



11月の保健目標

- <保> 持久走大会の練習を通して、体をきたえよう
- <歯> すききらいをなくそう
- <食> 食事のあいさつをきちんとしよう

「いい歯」を守る4つの習慣



1 ていねいに歯をみがく

むし菌がたくさんすみついている「歯垢」は、食後のていねいな歯みがきで落とすことができます。寝ている間にむし菌が増えるので、寝る前の歯みがきが特に大切です。

2 あまいものをダラダラ食べ続けない

むし菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつくって、歯をとかしてしまいます。おやつをダラダラ食べていると口の中が「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるかもしれません。

3 よくかんで食べる

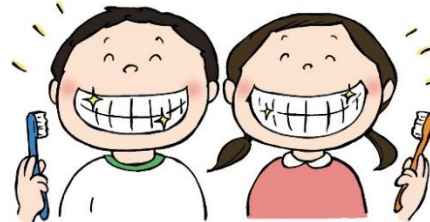
よくかむと、「だ液」がたくさん出るようになります。だ液は、食べカスを洗い流し、歯をとかす「酸」を中和して、むし菌になるのを防いでくれます。



4 ジュースを飲みすぎない

あまいジュースや炭酸飲料には、むし菌が大好きな「糖」がたくさん入っています。水かお茶をよく飲むようにしましょう。

は 歯みがきカレンダーをつけましょう



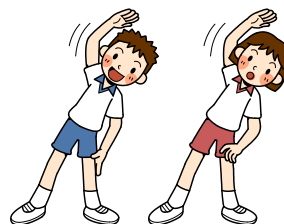
11月は、1か月間の歯みがきカレンダーを配ります。朝と夜の歯みがき、朝ごはんを食べたかを毎日チェックしましょう。鏡を見ながら歯みがきするように心がけましょう。

じきゅうそうたいかい 持久走大会があります

11月28日（木）の持久走大会に向けて練習が始まります。実力を発揮するためにまず大切なのは、「健康なからだ」です。自分のペースで最後まで走り切れるように、次のことに気をつけて、一生懸命がんばりましょう。

1 学校に来るまで

食事とすいみをしっかりととりましょう。登校前には、おうちの人といっしょに健康観察をして、体調を必ずチェックしましょう。体調が悪いときに行くと、思わぬ事故を起こすことがあります。体調の悪いときは、無理して走らないようにしましょう。



2 スタートするまで

準備体操をして体をほぐし、あたためましょう。また、くつもチェックしましょう。特に「ひも」のある人は、しっかり結びましょう。（けがの予防につながります。）

3 ゴールしたあと

すぐに立ち止まらず、小走りから歩きへスピードを落とし、しばらく息を整えましょう。急に止まると心臓に負担をかけます。



薬物乱用防止教室があります

11月20日（水）の3校時（10時35分～11時25分）に、5・6年生を対象に、薬物乱用防止教室を実施します。今年度は、小学館集英社プロダクションより、講師の方をお招きして実施します。御都合がよろしければ、保護者の方もぜひ御参加ください。