



# すこやか 11月

令和4年11月1日  
羽生市立村君小学校  
ほけんだより

秋も深まり、いよいよ冬が近づいてきました。11月は体が寒さに慣れていないので、体調をくずしやすいです。これからやってくる本格的な冬に向けて、手洗い・うがいをわすれずにして、感染症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、日頃の力をいっぱい発揮してください。

## 11月の保健目標

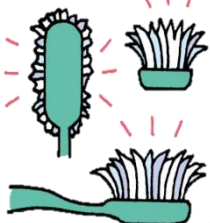
- <保>持久走大会の練習をとおして体をきたえよう
- <歯>好ききらいをなくそう
- <食>食事のあいさつをきちんとしよう

## は 歯みがきのポイント

### は 歯ブラシは

#### 毛先が広がっていないものを

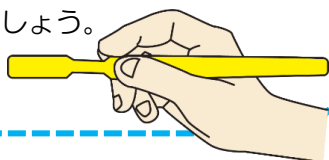
毛先が広がった歯ブラシでは、よごれを十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。



### は 歯ブラシの持ち方は

#### えんぴつにぎりで

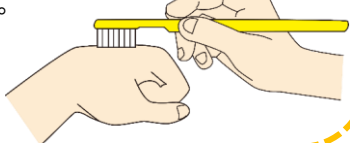
よけいな力が入りにくい「えんぴつにぎり」がおすすです。歯ブラシを軽くにぎって細かく動かしましょう。



### ちから い 力のかた 力の入れ方は

#### 毛先が広がらない程度の軽い力で

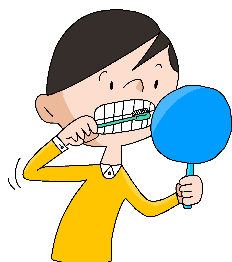
手の甲に歯ブラシを当てて、毛先が広がらないくらいの強さが目安です。軽い力でみがきましょう。



### かがみ つか 鏡の使い方は

#### 歯みがきをしながら鏡を見る

歯ブラシがきちんと歯に当たっているか、おくまで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。



11月8日は



いい歯の日

## じきゅうそうたいかい 持久走大会に向けて

持久走大会に向けた練習が始まります。練習の成果を発揮できるように、御家庭でも体調管理をお願いします。



### じきゅうそうたいかい 持久走大会までの過ごし方

#### ★毎朝の検温と健康観察を忘れずに

毎朝検温をして発熱や風邪症状がないか、おうちの人と一緒に体調を確認しましょう。

11月は「新型コロナウイルス感染症に係る健康観察カード」に、持久走練習の参加の可否について記入する欄を設けています。カードを忘れたり、保護者印がないなどの記入漏れがあったりする場合は、参加できません。練習がある日や持久走大会当日は、こちらの御記入と押印を忘れずにお願いします。

#### ★規則正しい生活を心がけよう

すいみん不足や疲れがたまっている状態で長い距離を走ると、途中で気分が悪くなる可能性があります。食事をしっかりととり、早ねを意識した生活をするようにしましょう。



### じきゅうそうたいかいとうじつ 持久走大会当日の過ごし方

#### とうじつ 登校前

#### 当日も健康観察をし、必ず朝ごはんを食べてくる

走りやすいくつ、タオル、水筒の準備もわすれずにしましょう。

#### スタート 前

#### 準備運動をしっかりする

準備運動で体を温め、筋肉の緊張をほぐすことで、けがの予防にもなります。

#### はし 走って いるとき

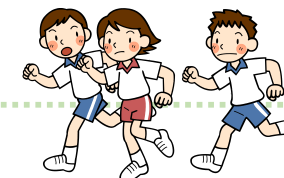
#### 途中で気分が悪くなったときは先生に知らせる

- いつもとちがうからだの変化（息苦しさ、頭痛、吐き気など）を感じたら、途中で走るのをやめて、近くの先生に知らせてください。けがをしたときも走るのをやめましょう。
- 無理をせず自分のペースで走りましょう。

#### ゴール 後

#### すぐに立ち止まらないで、しばらく歩く

ゴールしても急に立ち止まらないで、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。汗をふきとって、水分補給もしましょう。



★11月7日（月）～11日（金）に、生活リズムチェックを行う予定です。規則正しい生活ができるように、御家庭の御協力をお願いします。