

ほけんだより

令和7年11月4日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



校庭の木々の葉が、少しずつ色づき始め、ドングリや松ぼっくりなどの木の実も見かけるようになりました。秋本番ですね。秋も、植物に反応してアレルギーを起こす人がいます。風邪症状との区別が難しいですが、鼻水や目のかゆみなどが辛い場合は、病院に相談してみましょう。



持久走の練習がはじまります

11月27日の持久走大会へ向けて、体育の授業では練習が始まります。持久走は心肺機能を高めたり、体力づくりのために大切な学習です。健康で安全に取り組んでいきましょう。

練習をする日や当日は、健康状態をしっかりと確認して、無理のないように参加をしましょう。

【保護者の方へ】

持久走のある日は、登校前にお子さんの健康状態を丁寧に見ていただき、参加のご判断をお願いします。

【規則正しい生活】

早ね・早起き・朝ごはんを心がけて、十分に力が出せるよう、体の調子を整えておきましょう。



【健康チェック】

おうちの人と一緒にその日の朝の健康状態をしっかりと確認しましょう。

いつもとちがったようすはないかな？

体温は？
顔色は？
食欲は？
睡眠は？



【準備運動とクールダウン】



けがの予防と次の日につかれを残さないために、走る前と後にはストレッチをしましょう。

【足に合った走りやすい運動靴】

サイズの合ったもの、走りやすいものを選んで、足への負担を少なくしましょう。



ランドセルの肩ベルトを調節しよう

毎日背負っているランドセルですが、肩ベルトの長さや位置は体に合っていますか？

体への負担を少なくするためには、肩ベルトが重要です。おうちの人と一緒にチェックをして、正しく調整してみましょう。

肩とベルトがすきまなくフィットしている

(ベルトが肩にくい込んでいたり、肩とベルトの間が、すきまが空きすぎたりしていないこと)



肩とランドセルの上部が、同じ高さになっている
(肩より上に上がっていたり、肩より下に下がっていないこと)

きをつけてしたときに、背中とランドセルが平行になっている

「11月8日はいい歯の日」だ液は歯のガードマン！

だ液(つば)はだ液腺から1日に1～1.5リットルも分びつされています。むし歯を防いだり、歯を守る働きがあったり、口の中で大切な役割をしてくれています。

だ液の働き



- 口の中の汚れを洗い流します！
- 歯をとかす「酸」を中和してむし歯になりにくくします！
- 口のねんまくを守ります！ ●細菌が増えるのをおさえます！
- お口のいやなおいを予防します！

《だ液をたくさん出すには??》



よくかんで食べる
ひと口30回をめやすにかもう。



こまめな水分補給
あまくないものがおすすめです。



だ液腺のマッサージ
耳の前から下へ向かって顎先まで。



すっぱい食べ物
を思い出す

だ液には、口や体の健康に関わる様々な働きがあります。毎日の歯みがきと合わせて、だ液の力も借りながら「いい歯」を作っていきましょう。



保護者の方へ ～2学期の歯科保健の取り組み～

★第2回染め出しテスト

ご家庭でのご協力ありがとうございました。結果をぜひ、今後のお子さんの歯と口の健康づくりへ生かしていただきたいと思います。

★秋の歯科健診：11月5日(水)丁寧に歯みがきをしてきてください。

★葵メディカルアカデミーによる歯科指導：12月9日(火)対象は3・5年生です。

