# 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



を発展の素をある。 校庭の素をある。 が、少しずつ色づき始め、ドングリや松ぼっくりなどの素の実も 見かけるようになりました。<br />
製作器ですね。<br />
競も、<br />
植物に<br />
関心してアレルギーを 起こす人がいます。風邪症状との区別が難しいですが、鼻水や首のかゆみなど 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。

スタムレヒッショーをする日や当日は、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。

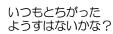
#### 「顔動能しい単語」

早ね・早おき・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。



体温は? があいる 顔色は? 食欲は? 離脱は?



#### 【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、走る前と養にはスト レッチをしましょう。

## 【跫に合った誰いやすい鐘動靴】

サイズの合ったもの、 差りやすいものを違ん で、足への負担を少な くしましょう。



## ランドセルの育べルトを調節しよう

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

がらだへの 各への 質拍を 少なくするために 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。

### **着とベルトがすきま** なくフィットしている

(ベルトが層にくい 込んでいたり、着と ベルトの間が、す きまが空きすぎたり していないこと)



## だとランドセルのド部 が、同じ富さになっている

(層より上に上がってい たり、着より下に下がっ ていないこと)

気をつけをしたときに、 背中とランドセルが平行 になっている

## 「11肖8首はい歯の首」だ液は歯のガードマン!

だ羻 (つば) はだ蔆朦から 1 音に1~1.5 リットルも登びつされています。 むし歯を防い だり、歯を誇る歯きがあったり、いの中で大切な役割をしてくれています。

## た液の働き



- ●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!
- ●お口のいやなにおいを予防します!

## ≪だ液をたくさん出すには??≫



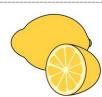
よくかんで食べる ひと 30回を めやすにかもう。



こまめな水分補給 あまくないものが おすすめです。

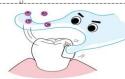


かって顎先まで。



すっぱい食べ物

**毎日の歯みがきと合わせて、だ漆のうつも借りながら「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。