

ほげんだまり 11月

令和6年11月1日 菅原小学校

日に日に風も冷たくなり、秋の気配を感じるようになりました。体が寒さになれていないこの時期は、風邪をひきやすくなります。11月からは、持久走大会の練習も始まるので、万全な体調で励むことができるよう、睡眠をしっかりと取り、普段からうがい、手洗いをして体調を整えましょう！

じきゅうそうたいかい れんしゅう はじ 持久走大会の練習が始まります

安全に、元気に練習にはげむことができるよう、以下のことに気を付けましょう！

はし まえ 走る前	はし 走っているとき	はし あと 走った後
<ul style="list-style-type: none"> よくねて、朝ごはんをしっかりと食べましょう！  体調をチェックして、具合がわるいときは、無理をしないようにしましょう！  けがを予防するために、準備運動をしましょう！  自分にあつた靴をはきましょう！  	<ul style="list-style-type: none"> 途中で気分がわるくなったら、近くの先生に伝えましょう。  最初にスピードを出しすぎると、最後まで走り切れないことがあるので、自分のペースで走りましょう！  	<ul style="list-style-type: none"> ゴールした後は、急に止まらず、ゆっくり歩いて、クールダウンしましょう。  クールダウンした後は、体が冷えないように、汗をふき、上着を着ましょう！ 



11月8日は 118 (いい歯) の日!

いつまでもおいしく、そして楽しく食事がとれるように、歯をしっかりと磨いて、食べ物をよくかんで食べよう！

4月の歯科検診で受診が必要だと診断された人の現在の受診率は・・・

1年生・・・42.8% (7人中3人)	2年生・・・33.3% (3人中1人)
3年生・・・50.0% (2人中1人)	4年生・・・33.3% (6人中2人)
5年生・・・25.0% (8人中2人)	6年生・・・14.2% (7人中1人)

まだ受診していない人は、むし歯が進行して、痛みが出てしまう前に、早めに歯医者さんにみてもらいましょう。

歯 ブラシチェックを行います～

11月1日～11月10日の間に、保健委員が各教室に行き、1人1人の歯ブラシの毛先の状態をチェックします。
歯ブラシの毛先が広がっていると、歯を上手にみがくことができません。歯ブラシの毛先が広がっているとチェックされた人は、新しい歯ブラシに交換しましょう！

11月8日は 118 (いい歯) の日 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

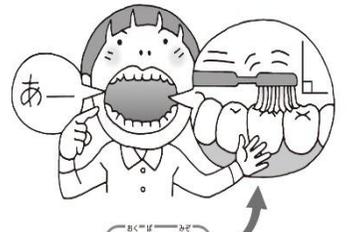


歯と歯の間
歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック



奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック



前歯の裏側
奥歯の後ろ

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう