

ほけんたより

令和5年10月20日

善部小学校 保健室

きびしい暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりましたね。しかし、朝と夕方の気温差が大きくなっています。その日の気温や体調に合わせて、上着を着るなどして、体温の調節を行いましょう。また、睡眠や食事をしっかりとり、風邪をひかないように気をつけることができたらよいですね。

歯科巡回指導のおしらせ

横浜市学校保健会の歯科衛生士による歯科巡回指導があります。歯みがき検査を行う予定です。

[日 程] 10月26日 木曜日

[持ち物]・歯ブラシ (いつも使っているもの、お出かけ用は避けてください)

・歯ブラシを入れる透明の袋

上手に歯をみがくことができているか、検査の結果を下のようにお知らせします。

- | | | |
|-----------|----------------|---------------|
| ・歯みがき検査 A | よくみがけています | G・・・歯肉がはれています |
| B | 少しみがき残しがあります | T・・・歯石がついています |
| B | みがき残しがあります | |
| C | たくさんみがき残しがあります | |
- ・歯ブラシのチェックも行います。



1本ずつ、丁寧な歯みがきをすれば、A をもらうことができます。夏休みの歯みがきチェックでのみがき残しや、みがきにくかった部分を思い出して、ていねいな歯みがきを心がけましょう。そして、必ず歯をみがいてから登校し、A をもらいましょう！



スポーツ選手の

はされい！？



プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしばると
次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重りや姿勢が安定する
- 集中力がアップする

虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

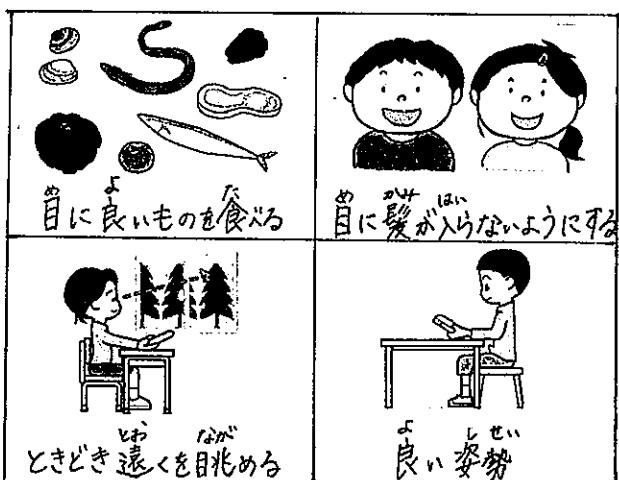
歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。



10月の保健目標…目を大切にしよう

「10」を2つ横にすると… まゆ毛と目もとに見えることから、10月10日は、「目の愛護デー」(目を大切にする日)とされています。実は、わたしたちが得る情報の8割は、目からといわれています。自分の生活をふりかえり、目にやさしい生活をバ"がけましょう。

目によい習慣



10月21日(土)は… ZSF

毎日、校庭や体育館から、ZSFの練習をする声が聞こえてきます。みなさん、それぞれの目標に向かって練習に励んでいることと思います。しっかりと体調を整え、元気に本番を迎えるましょう！

◆けがなく、力を最大限に発揮するポイント◆

その1. しっかりと目睡眠をとる
その3. 準備運動をする

その2. つめを切っておく
その4. こまめに水分補給をする

