



令和 8 年 10 月 2 日
横浜市立菅田の丘小学校
校 長 中 村 宏
養 護 教 諭 高 畠 佳 純

時折吹く風が気持ちよく、過ごしやすい季節になりました。今月は、運動会があります。本番に向けて頑張りがち、水分補給、適度な休憩も忘れずにとってくださいね。今年はインフルエンザが早くも流行し始めています。しっかりと睡眠・食事忘れず、体調管理に気を付けましょう！



し か じゅんかいし どう 歯科巡回指導があります

今年は 10月8日・10月13日に、歯科巡回指導を全学年で行います。3年生は歯の染め出し液を使った歯みがきチェックを実施予定です。歯みがきは口の中をきれいにするだけではなく、生活習慣を整えたり、気分をリフレッシュしたり、様々な効果があります。歯科巡回指導を通して、毎日の歯みがきがどれくらいできているかを知り、生活に生かしていきましょう。

当日は、歯ブラシのチェックも行います！お子さんが普段使用している歯ブラシを忘れずに持たせてください。
また、3年生は別途で持ち物があります。こちらは後日、すぐーるなどでお知らせします。



ふ
る
い
歯
ど
う
し
て
ダ
メ
な
の
？

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。

歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。

ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。

歯ブラシの交換は1カ月が目安。
ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。

もうすぐ運動会

24日は運動会ですね。元気に本番を迎えられるように、次のことに気をつけましょう。

①規則正しい生活リズムですごそう



運動会練習などで、体をたくさん動かす日が続いていきます。睡眠不足になると、体調不良はもちろん、けがの原因にもなります。また、エネルギーが不足すると、元気に体を動かせません。十分な睡眠をとり、しっかりと朝ごはんを食べて過ごしましょう。

②暑さ対策をしよう



涼しくなってきましたが、体を動かすと体温が上がり、汗をかきます。まだまだ暑さ対策を忘れずにしましょう。

- 帽子・水筒をもってこよう。
- こまめに水分補給をしよう。
- 汗をかいたら、タオルなどでこまめにふこう。

③準備運動をしっかりとしよう



準備運動には、手足の筋肉をほぐし、けがをしにくくしたり、心臓や肺の負担を軽減したりする効果があります。準備運動をしっかりと行って、万全の状態で練習に臨みましょう。

運動で脳が活性化!?



ベートーヴェンは歩きながら作曲し、ステイブ・ジョブズは散歩をしながらアイデアを考え、村上春樹は毎日10km走って小説の構想を練るそうです。運動で脳が活性化することは、実際に分かっています。

短期的な効果

血流が増え、脳の活動に欠かせない酸素と栄養がたくさん届く。

長期的な効果

筋肉が運動時に分泌する物質によって脳の神経細胞の生成が促される。

心拍数が少し上がるくらいの軽めの運動でも効果があるそうです。暑さもやわらぎ、体を動かしやすいスポーツの秋、自分に合った形で体を動かしてみてくださいね。

