

# ほげんだまり 11月

令和6年11月1日  
境剛志小学校 No.9

秋が深まり、木々が色づくうつくしい季節となりました。11月7日は立冬です。朝夕の冷え込みが厳しくなり、そろそろ冬の支度をはじめめる時期ですね。これからやってくる本格的な冬に備えるために、毎日規則正しい生活を送り、冬に強い体をつくりましょう。



## マラソン大会で元気に走るために！

11月15日(金)は校内マラソン大会です。今週から、本番にむけた練習がはじまっています。体調管理をしっかりと、練習にのぞみましょう。2学期が半分を過ぎ、疲れが溜まってくる時期です。疲れたなと感じたときは、ゆっくりとする時間をつくって体と心を休めましょう。

### 1 走る前にすること



#### ① しっかり寝よう

睡眠不足は、体力ややる気を下げる原因になります。早ね早起きをして前日の疲れを残さないようにしましょう。

#### ② しっかり朝ごはんを食べよう

空腹のまま走るとエネルギー不足になり、気持ち悪くなったりめまいがしたりすることがあります。朝ごはんは、毎日必ず食べましょう。

朝



#### ③ しっかり準備運動をしよう

自分の力を100%出すには、まずは体を温めて、筋肉と関節を動きやすくすることが大切です。準備運動をすることで、けがの防止にもなります。

### 2 走ったあとにすること

すぐに立ち止まったり座ったりせずに、ゆっくりと歩きながら息を整えましょう。また、汗をかいたまましていると、体が冷えて風邪をひいてしまうことがあります。タオルを忘れずに持ってきて、汗をよく拭き取りましょう。あわせて、水分をとることも忘れずに！





がつ ほけんもくひょう  
11月の保健目標

# よくかんで歯をみがこう！

11月8日は、「いい(11) 歯(8) の日」です。この機会に「よくかんで食べる」、「食べたあとはきちんと歯をみがく」などを心がけて、自分の口の健康をチェックしてみましょう！

## 3つのステップで歯みがきチェック

**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**

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 奥歯の後ろ

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

## しっかりかむことのメリット

~いつもより**10回**多くかんで食べてみよう！~

しょうか たす  
消化を助けます。

た 食べすぎをふせぎます。

は ひょうき  
歯の病気をふせぎます。

ひょうしょう ゆた  
表情が豊かになります。



## めざせ！歯医者<sup>はいしゃ</sup>の未受診者<sup>みじゅしんしゃ</sup>ゼロ！

春の歯科検診で受診をすすめられた人は、歯医者へ行くことができましたか？まだ行くことができていない人は、歯医者<sup>はいしゃ</sup>の未受診者<sup>みじゅしんしゃ</sup>ゼロをめざして、早めに受診<sup>じゆしん</sup>をしましょう。

