

ほけんだより 11月

No.11 令和4年11月4日 わらびが丘小学校保健室（お家の方と読みましょう）



マラソン練習をがんばるために!!

① 学校に来るまで ⇒ 朝ごはん、すいみんをしっかりとりましょう。

登校前に必ず体調チェックをし、健康観察カードに参加(○)不参加(×)

とお家の人のサインをもらい、忘れずに持ってきてください。

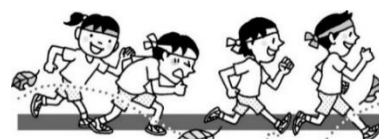
【お家の方へ】

業間マラソンがない日も体育でマラソンを行うこともありますので、毎日

の健康観察と一緒に、マラソンの参加についても毎日記入をお願いします。

② 走る前 ⇒ けがをしないように、しっかり準備運動をしましょう。

③ 走る時 ⇒ 自分のペースで走りましょう。



途中で気分が悪くなったら、無理せずに近くの先生に知らせましょう。

④ 走った後 ⇒ すぐに立ち止まらず、小走りから歩きへ、だんだんとスピードを落とします。

かぜをひかないように、タオルで汗をふきましょう。



☆おすすめ朝ごはん☆

※まぜごはんにしたり、具たくさんみそ汁にしたりすると、いろいろな種類の食材を食べることができます！
※朝は消化管の活動がぶいので①吸収されやすく、②エネルギー源にもなり、③便通によく、④手軽にとれるくだものは、朝食に最適です。もし、食欲がなかったり、時間がなかったりした日は、くだものだけでも食べてくるといいですね！

☆11月のほけん目標☆

バランスのよい食事をしよう

☆11月のほけん行事☆

8日（火）いい歯の日

9日（水）体重測定（3・4年）

10日（木）体重測定（1・2年）

11日（金）体重測定（5・6年）

11月8日は 「いい歯の日」

先日、『歯・口のアンケート』ではみがきや治療の様子などを聞きました。結果については、これからまとめて、みなさんにお知らせします。

毎日の歯みがきは上手にできていますか？むし歯の治療はおわりましたか？もし、まだの人は、お家の人と治療の計画を立てたり、歯・口の健康についてふりかえてみてください！



いい歯にしよう！ 歯みがきミニ Q&A

Q1. 歯をみがくときは…？ (1)

- A：力を入れてみがく
B：軽くみがく

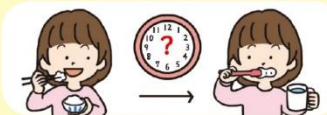


Q2. 歯をみがくときは…？ (2)

- A：こきざみに動かす
B：大きく動かす

Q3. みがくタイミングは…？

- A：食べたらずぐ
B：2時間たってから



Q4. かるい歯肉炎は
歯みがきで…？

- A：なおせる B：なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…？

- A：1か月に1度くらい
B：3か月に1度くらい



(こたえ：Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A)

知っていますか！？相談ポスト

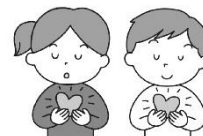
気になることがあって、一人でなやんでいる人はいませんか？そんな時は、まずはお家の人や先生、友だちなど身近な人に相談できるといいのですが、それもできないときもありますよね…。

保健室前に相談ポストがあります。相談したり、話をしたりするのがむずかしい時は、手紙を書いてポストに入れてくださいね！(ポストの上にある用紙をつかってもいいし、自分で用意した紙に書いてもらってもかまいません)

☆10日(木)～18日(金)は教育相談週間です。

担任の先生と、いろいろな話ができる機会となるといいですね！

先日、斎田先生がかわいいポストに変身させてくれました(♡)！



～お家の方へ～

10月に行った視力検査の結果、視力が0.9以下だったお子さんと、メガネを使用しているお子さんに結果をお配りしました。(今回は矯正視力のみ検査しました)結果を確認していただき、必要に応じて眼科医にご相談ください。