

ほけんだより 11月

令和5年11月1日
紀の川市立中貴志小学校
保健室(No.10)

日中はずいぶん過ごしやすくなりましたが、だんだんと日が短くなり、夕方はあっという間に暗くなりますね。寒さの本番の前、気持ちの良いお天気の日、みなさんは何をして過ごしますか？
毎日元気よく過ごせるよう、手洗いうがいもしっかり行ってくださいね。

11月の予定

けんしん 検診	にちじ 日時	たいしょうがくねん 対象学年	たんとうこうい 担当校医
しかけんしん 歯科検診	11月8日(水)8:50~	2,4,6年生	よしむらせんせい 吉村先生

●歯科検診について

*2,4,6年生は、朝ごはんを食べたあと、おうちでしっかり歯みがきをしてきてください。

歯はきれいな選手の手はきれいな選手の手

スポーツ選手の歯はきれいな選手の手はきれいな選手の手

プロスポーツを見て、「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。

虫歯などで、歯が一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。

歯をしっかりと食べ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
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする



トイレを気持ちよく使うために

トイレは、毎日たくさんの人が使います。みなさんは、トイレを使うとき次の人のことも考えていますか？

トイレに入った時、

- ・トイレのあちこちがよごれている
- ・スリッパがバラバラで、すぐにはけない

だと…なんだかいやな気持ちになりますね。

トイレを使うときに気をつけること

- 男子 一歩前へ立つ
- 座るトイレ 後ろまで深く座る
- しゃがむトイレ 前の方でしゃがむ



トイレから出るときは、

- よごれていたならトイレトペーパーでふく
- スリッパをそろえる

もし困ったことがあったら、近くにいる先生を呼びましょう。



手洗いうがいをしよう

洗い残しの多い場所

