

ほけんだより



22. 11. 17

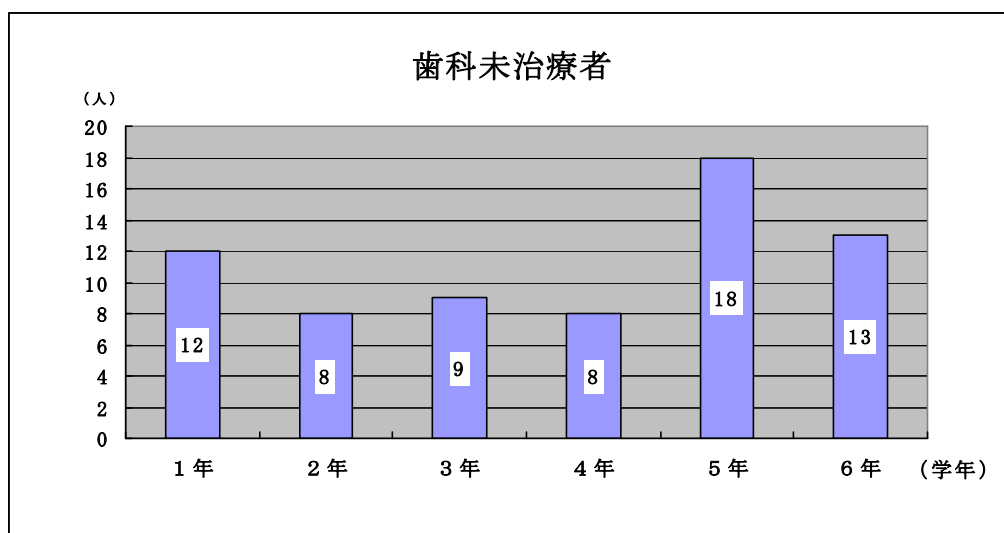
太田市立蕪川小学校

立冬を過ぎ、朝晩の冷え込みが日増しに厳しくなり、吹く風も冷たくなってきました。

学校では毎朝、健康観察を行っています。「鼻水」「のどの痛み」「咳」などのかぜの症状を有する児童が多くなってきています。これからの季節は、かぜやインフルエンザが流行する時です。早寝を心がけ 十分な睡眠、朝食をしっかり摂る等規則正しい生活をし、ウイルスから自分の身を守りましょう。

11月8日は「**いい歯の日**」でした。

11月8日を118（いいは）と読み、その日をいい歯の日としています。大切な歯を健康に保つために日々の生活を気をつけていきましょう。



4月の歯科健診から7ヶ月が経ちましたが、みなさんの口の中の状態はその後どうなっていますか？

鏡で自分の歯や歯肉をよく観察してみましょう。歯肉炎は、あまり自覚症状がないまま進行し、放っておくと歯周炎になってしまいます。歯肉炎は歯みがきで予防できるし、治すこともできます。むし歯や歯肉炎は「**歯垢**」（しこう・白くてネバネバしたもの）が原因です。歯垢は細菌のかたまりで水にとけないので「うがい」だけではとれません。むし歯予防と合わせて歯肉炎予防にも心がけてきちんと歯みがきをしましょう。（歯がつるつるになるまで歯をみがきましょう！）

上の表は、11月8日現在の歯科未治療者状況です。**未治療者が全校で 68人です。**

口の中の健康は全身の健康のもとです。そのまま放っておいても治りません。是非、専門医で診てもらってください。

<持久走大会>

いよいよ明日は持久走大会です。持久走大会に向けて体育の授業はもちろんですが、休み時間にも、たくさんの人がトラックを走って練習している姿が見られました。

大会当日は、日頃の練習の成果を十分に発揮できるように体調を整え、ベストコンディションで大会に参加できるようにしましょう。

大会前日

- ・ 睡眠を十分にとる。睡眠不足では走らないこと。
- ・ 食べ過ぎ、飲みすぎはさけ、食事はバランスのとれた栄養のあるものをとる。
- ※ 睡眠不足や空腹の状態などで、激しい運動を行うと、体にトラブルが発生しやすく、心臓にも負担がかかります。

大会当日

- ・ 朝食は必ず食べる。
- ・ 排便を済ませる。
- ・ 当日の朝、検温・健康状態をチェックして、家の人と相談をして持久走参加申込書に記入し学校へ提出してください。・・・・保護者名、印を忘れないこと

走る前の注意

- ・ 自分で体調をチェックする。調子の悪いところがあれば、担任の先生に報告する。
- ・ 準備運動をしっかりと行う。

走っている時の注意

- ・ 走っている時に、体の異常を感じたら無理をせずにスピードを落としたり、場合によっては中止したりする。そして近くにいる先生や保護者の方に連絡する。
- ・ 具合の悪い人やけが人を発見した人は、速やかに近くにいる先生や保護者の方に連絡する。

ゴールした時

- ・ 各自整理運動を行い、筋肉の疲労回復を図る。
- ・ タオルを持参し、汗をよくふき取る。
- ・ 教室に入る前には、手洗い・うがいをし、かぜを予防する。



<走る前の自己チェック>

- 睡眠時間は十分とりましたか。
- 朝食は食べましたか。(空腹ではないですか)
- かぜをひいていませんか。(熱はありませんか)
- 気分は悪くありませんか。
- 元気はありますか。