

11月のほけんだより

11月8日は『いい歯』の日です。1学期には歯科検診を実施しました。みなさん、ていねいにみがけていました。

そして、12月のマラソンdayに向けてかけあしも始まりました。少しずつ寒くなってきた、体調も崩しやすくなっています。規則正しい生活を心がけて、外から帰ったら必ず手洗い・うがいをしましょう。

いい歯を守るための3つのポイント

みがく前

歯ブラシをチェックしよう！

ねる前

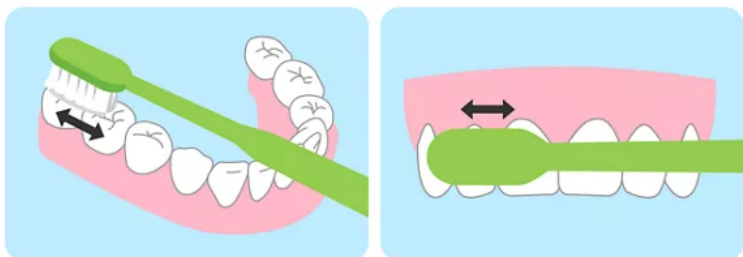
かならず歯をみがこう！

痛くなる前

歯医者に行こう！



きほんのみがき方



むし歯になりやすい奥歯から順に、1本1本ていねいにみがきます。歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、小さく動かすのがコツ。

マラソンに向けて体調を整えよう

ぐっすり寝よう

睡眠をしっかりとって、その日の疲れをとり次の日のためにエネルギーをつくりましょう。早寝・早起きを心がけよう！



朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんは1日を元気にするエネルギーとなります。朝ごはんをしっかり食べないとケガにつながります。



走る前に準備運動をしよう

準備運動をすることで、体温や筋肉の温度が上がり、やわらかくなって、ケガをしにくくなります。いきなり走らないようにしましょう。



体調が悪いときは無理をしない

走る前から体調が良くないと、走っている途中で体調が悪くなったときは、無理をしないで先生に伝えましょう。



インフルエンザが近づいてきた！！
今すぐできることは？

手洗い・うがい

手洗いやうがいは、手やのどなどに付着したウイルスを除去するために有効といわれています。外から帰ったら必ず手洗い・うがいをしましょう。

十分な睡眠

睡眠不足は免疫力を低下させます。7～8時間の質の高い睡眠を心がけ、寝る前にスマホをさわることはさげましょう。