

ほけんだより 11月

川口市立新郷東小学校 令和5年11月

冬に向けて、だんだんと寒くなってきました。免疫力を高めて、病気に負けないようにしたいですね。免疫力を高めるためには、規則正しい生活、バランスの良い食事、適度な運動が大切です。寒くなってきた今こそ、生活を見直してみましょう。

冬の歯科健診

11月30日（木）ひまわり・1・2・3年

12月7日（木）4・5・6年



11月8日は「いい歯の日」

8020運動を知っていますか？ 80歳になっても自分の歯を20本保とうという運動です。年をとっても20本以上の歯があれば、食べることを楽しむことができるそうです。歯を大切に、ずっと楽しく食べられるような「いい歯」でいられるようにしましょう。

ていねいにハブラシで歯みがきをすることが大事ですが、今回は「フロス」の紹介をします。

冬の歯科健診もありますので、すみずみまできれいな歯を保てるとよいですね。

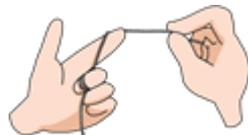
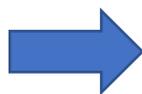
フロスの使い方

フロスは、ハブラシでは届きにくい歯と歯の間の歯こうを落とすことができます。



フロスは、持ち手があるものとフロス（糸）だけのものがあります。ハブラシで歯をみがいた後に使しましょう。持ち手があるフロスを使うときは、鏡を見ながら歯と歯の間にゆっくりと入れましょう。力を入れて一気に入れると、歯ぐきを傷つけることがあるので注意しましょう。

フロスだけのものを使うときは40cmくらいの長さに切り、両手の中指に巻き付けてフロスをピンと張り、歯と歯の間に入れて上下にずらしながらこすります。そのときに、指で口を広げると入れやすくなります。



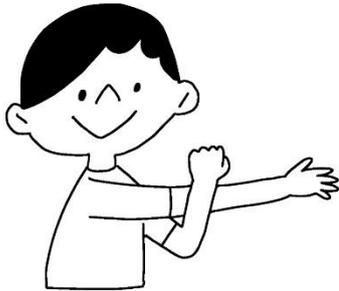
ほけんもくひょう
 ≪ 1 1 月の保健目標 ≫ 体力づくりをしよう

インフルエンザが全国的にとっても流行っています。新郷東小学校でも流行しています。
 寒い冬も健康に過ごすことができるよう、換気・手洗い・密を避けるなどの基本的な対策を
 続けると同時に、すすんで体をきたえて、抵抗力を高めましょう！ストレッチや準備体操、
 栄養補給もしっかりとして、体力づくりをしましょう。

基本的なストレッチ（ストレッチの例）

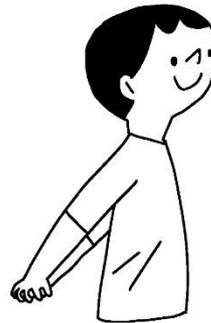
ストレッチは、体をやわらかくする、けが予防のためのウォーミングアップ、クー
 リングダウン、リラックス、疲労回復などの効果が期待できます。

かた・
うで

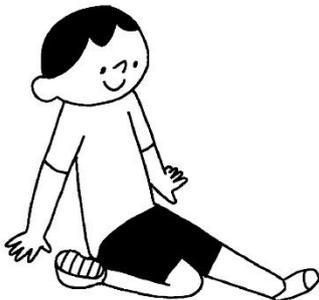


うでをのばし、もう一方のうででおさえなが
 ら自分の方に引っ張ります。

胸



背中側で手を組んで、ななめ下に引っ張るよ
 うにして、胸を前に出します。



足をのばしてゆかにすわり、片足のひざを
 ゆっくり曲げます。

足



かべに両手をつけて立ち、足を前後させて体
 重をかけて足のうらがわをのばします。

朝ごはんはんでウォーム・アップ

私たちは、運動をする前に、体操やスト
 レッチなどの「ウォーム・アップ」をして、
 体温を上げて、体を動かしやすくします。

朝ごはんも同様に、しっかりと食べるこ
 とで、すいみん中に下がった体温を上げて、
 体を動かしやすくします。

朝食を食べることは、1日を元気にすこ
 すことができるための「ウォーム・アップ」
 の役割をしてくれているのです。

