

家庭数

令和4年11月1日 八潮市立八條北小学校 保健室 No.8

紅葉の季節になってきました。学校のイチョウの木もだんだんと色づいてきています。一日の寒暖 差が激しく、空気も乾燥しているためとても風邪をひきやすい時期です。風邪を予防するために規則 正しい生活を心がけましょう。また、11月は体を動かすのに適した季節です。外で元気に遊んで風 邪に負けない体づくりをしていきましょう。

# めざせ8020!



日本人の平均寿命は男性で約78歳、女性で約85歳なのですが、歯の平均寿命は50~60歳程度と 言われています。80歳で自分の歯が20本以上残っている人は、全体の10%程度しかいないそうです。 歯がなくなる2大原因は、**虫歯・歯周病** です。歯みがきをして虫歯や歯周病を予防し、80歳にな っても20本以上の歯を残せるように目指しましょう。

#### 定期的に歯医者さんに診てもらおう!

4月の健康診断結果のお知らせで、受診をすすめられた人は、必ず歯科医院へ行き、治療しましょう。 また、歯科医院では歯みがきの仕方を教えてくれたり、虫歯の予防をしてくれたりします。今は虫歯がな い人でも定期的に歯科医院へ通うことをおすすめします。



虫歯の治療が終わっていない人数			
1年生	2年生	3年生	4年生
1人	2人	3人	1人
5年生	6年生	ひまわり	全校
1人	2人	2人	12人

治療率 48%

### 歯みがき指導を行います

歯と口の健康を促進するため、今年も歯みが き指導を行います。

感染防止対策のため指導内ではカラーテスタ

- ーを行わず、ご家庭での取り組みとします。
- ご家庭でのご協力よろしくお願いいたします。

#### 歯みがき指導の実施日 | 11 月 7 日(月) | 4 年生、5年生、6年生 2年生、ひまわり学級 11月8日(火) 11月10日(木) 1年生 11月11日(金) 3年生

# 「からだをきたえよう」

最近寒くなってずっと家にこもっているという人はいませんか。涼しい季節だからこそ元気に外で遊んで 体をきたえるチャンスです。また、11月16日は持久走大会があります。本番に向けてしっかり練習を してよい結果を残せるようにがんばりましょう。

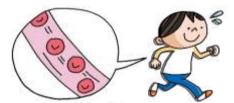
## 運動をするとどんないいことがあるの?



骨や筋肉を強くする



内臓の健康を保つ



血液の流れがよくなる



ぐっすりとねむれる

など

ほかにも

ストレスを

解消する

肥満を防ぐ

# 引1月 16 日は持久走大会です

朝マラソンや体育での成果を発揮すること ができるようにがんばりましょう。

また、持久走はとても体力を使うので走っ ている途中で体調を崩してしまうことがあり ます。いつもより息苦しい、くらくらするなど の症状が出たら無理せず休みましょう。

#### 長い距離を走りきるためのポイント

- ・日ごろから体力づくりに取り組む。
- ・すいみんをしっかりとる。
- ・朝食を欠かさず食べる。
- 準備運動をしっかりする。
- ・持久走健康カードをつけて自分の体調 を知る。

### 引き続き感染防止対策をしよう

冬場を迎える今後、新型コロナウイル スとインフルエンザが同時流行する可能 性があると報道があります。 また、新型 コロナウイルス感染第7波では、全国的に 子どもたちの感染も急激に増加しまし

改めて、ご家庭での感染防止対策や 体調管理をよろしくお願いいたします。





マスクをしよう





