



11月のほけんだより

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。

11月8日はいい歯の日



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歳程度とされています。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トを行わず、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
11月8日(火)	2年生、ひまわり学級
11月10日(木)	1年生
11月11日(金)	3年生

今月の保健目標 「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

ぐっすりとおねむれる

ほかにも
・ストレスを解消する
・肥満を防ぐ
など

11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取る。
- ・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いう報道があります。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た。

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。

