

11月 ほけんだより

知立市立来迎寺小学校

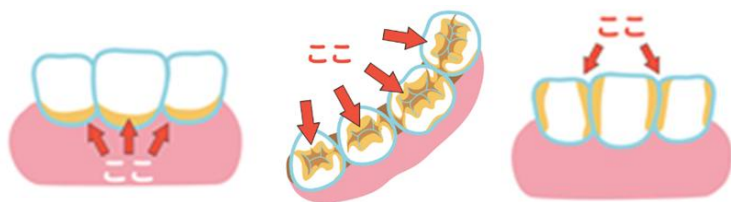
令和7年度

保健委員会で歯の染め出しに取り組みました

11月8日は「118=いい歯」の日です。何歳になっても、おいしく、楽しく、食事をするために、白頃から歯と口の健康づくりに取り組みましょう。保健委員会では、給食後に歯を染め出し、歯の汚れがどこにつきやすいかを調べました。



歯の汚れが付きやすい場所は



強くおたもが歯にあたらなから強くすぎない



学校歯科医・近藤由幸先生（こんどうファミリー歯科クリニック）から来迎寺小学校の児童全員分の歯ブラシを寄贈して頂きました。本日、家庭に持ち帰りますので、ぜひご家庭でご活用ください。



歯と口の健康づくりで一番大切なのは歯みがきです。毎日、丁寧な歯みがきを続けてくださいね。

11/6から朝のかけ足が始まります

あさ あし とお けんこう からだ
朝のかけ足を通して、健康な体をつくりましょう

けんこう からだ
★健康な体づくりのポイントは？

しよくじ 食事	うんどう 運動	すいみん 睡眠
 好き嫌いせず、栄養バランスよく、三食食べることが大切です。	 体が温まる程度の適度な運動は、病気のウイルスと戦う力（免疫力）を高めます。	 疲れがたまっていると、免疫力が下がったり、気持ちが不安定になったりします。小学生は睡眠時間を9時間取ってほしいです。



なぜ学校で朝のかけ足をするのでしょうか？

- ①長い距離を自分のペースで走ることで、体力をつけながら、病気に負けない体をつくることができます。
- ②心肺機能を高め、疲れにくい体をつくることができます。
- ③集中力を高め、学習面での良い効果が期待できます。
- ④脳から幸せホルモン（セロトニン）が出て、イライラ・もやもやした気持ちを解消できます。

朝のかけ足に参加する日は、特に徹底しましょう。

・登校前の朝の健康観察

（発熱の有無、咳・鼻水の有無、いつもと変わった様子はないか。）

・無理のない範囲での参加（見学の場合は連絡帳でお知らせください。）

