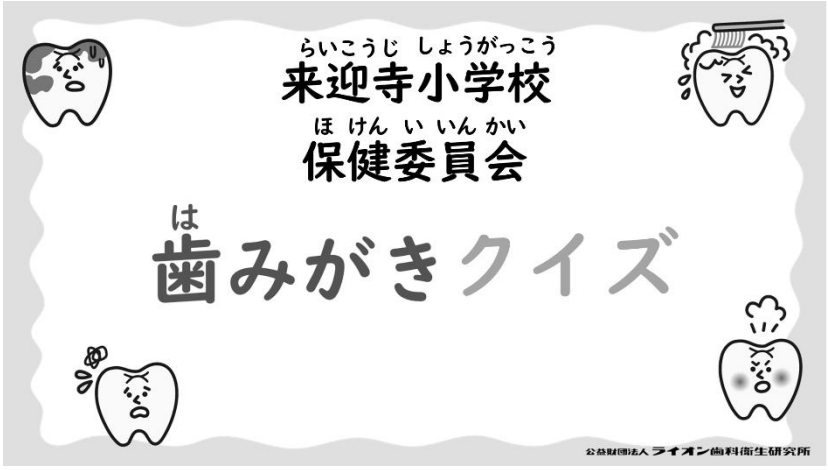
～児童のみなさんと保護者の方へ～

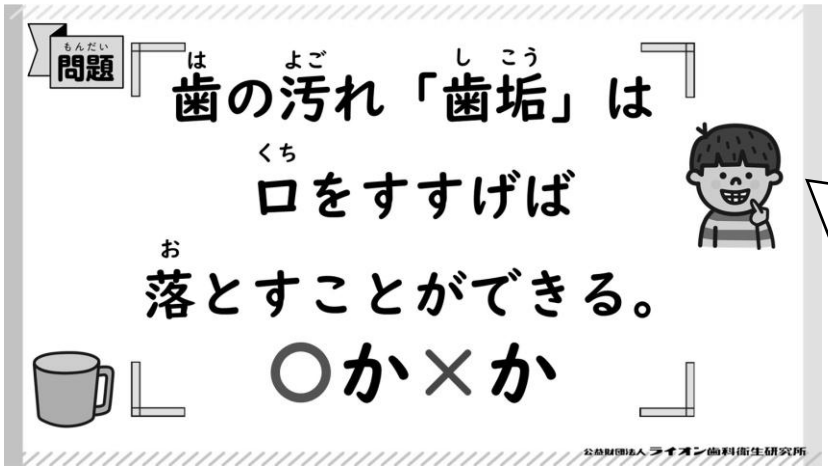
１１月ほけんだより

知立市立来迎寺小学校
令和８年度

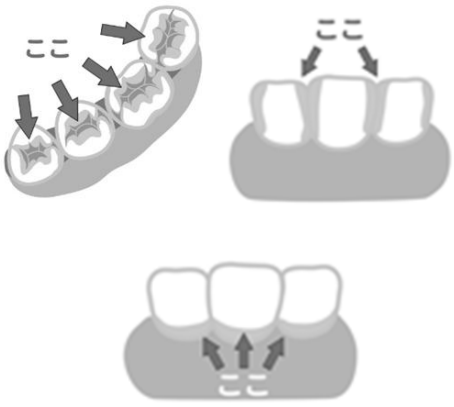
保健委員会で給食後の歯みがきを呼びかけました

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、食事をとるために、日頃から歯と口の健康づくりに取り組みましょう。保健委員会が歯みがきクイズの動画を作成しました。１１月９日（月）の給食後の歯みがきの時間に、ぜひクラスのみんなで取り組んでください。

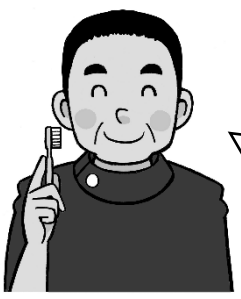




【ヒント】
歯の汚れが付きやすい場所は



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）より、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。



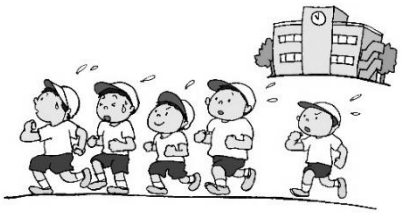
歯と口の健康づくりで一番大切なのは歯みがきです。毎日、丁寧な歯みがきを続けてくださいね。

11／5（木）から朝のかけ足が始まります

朝のかけ足を通して、健康な体をつくりましょう

★健康な体づくりのポイントは？

食事	運動	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。）