

福井市東郷小学校 ほけんだより

# げんき 元気いっぱい



2023年11月

2学期になってから、気持ちのいい気候に恵まれ、修学旅行をはじめ、校外学習に出かけることができました。行った先の方からは「元気なあいさつをしてくれました。」ということ聞き、とてもうれしくなりました。学校の中だけでなく、外でもしっかりとした姿を見せてくれています！！

季節の変わり目ですが、体調をくずさないよう、早く寝ることを意識しましょう。そして、元気いっぱい、これからもたくさんのチャレンジをしましょう。



## インフルエンザ流行期入り！！

冬に流行期をむかえるインフルエンザが、冬を待たずに流行期に入っています。コロナもインフルエンザも感染したい人はいません。でも、ウイルスたちは、見えないことをいいことに、みんなをねらっているのです、気をつけましょう。

自分を守り、まわりの人も守る

うつらない・うつさない おもいやり♡

### 手洗い

石けんでいねいに手をあらいましょう。ウイルスは手にくっついて、からだの中に入るチャンスがうかがっています。では、ここで質問です。



Q. 手洗いには、どれくらい時間をかけるとよいのでしょうか？

### 咳エチケット

咳や鼻水などの症状がある時には、マスクをしてウイルスが周囲に飛び散らないようにしましょう。マスクにはのどを保湿して、ウイルスから守る効果もあります。



### 体調チェック

体調がすぐれない時には、無理をしないで早めに体を休めることが早く回復する秘訣です。



## 11月にもある！「歯を大切にしよう日」



福井県のむし歯保有率が全国と比べて高いことから、県では10年ほど前から「子どもの歯の健康プロジェクト事業」として、1・2年生向けにリーフレット「めざそうはみがきめいじん」を配布したり、1・4年生に2回目の歯科検診をしたりしています。人生100年時代。県も家の人も先生もみんなの歯のことをとても心配しています。

【むし歯の治療率 中間報告】 70.7% (10/20現在 昨年度の同じ時期よりもよいです (^\_^))

### 次の中で、できていることに○をつけよう

- ( ) はみがきを、朝、昼、夜(またはそれ以上)にしている。
- ( ) はみがきの時間は、3分以上かけている。
- ( ) 鏡を見て、ハブラシが歯に当たっているか、確かめながらみがいている。
- ( ) 1ヶ月ごとにハブラシを交換している。
- ( ) 唾液(つば)が出るように、よくかんで食べている。
- ( ) 飲み物やおやつには砂糖が入っていないものをできるだけ選んでいる。
- ( ) むし歯を治療した。 → 治療がすんだら学校に知らせてくださいね。

☆このチェックを見て、自分の歯のために、自分がかんばれそうなことは何か？

## スポーツ選手の歯はきれい！！

近ごろ、テレビでワールドカップなどの世界大会で日本の選手が大活躍しています。先生はつい選手たちの歯に注目してしまいます。ホントにきれいな歯をしているんです。

実は、スポーツと歯は、深い関係があって、むし歯やかみ合わせが悪いと、体全体のバランスがくずれてしまい、よいパフォーマンスができないのです。

みなさんには好きな選手はいますか？練習だけでなく、日ごろから歯やからだの健康も意識しているから、活躍できるのでしょうね。

歯をしっかり食いしぱることでこのような効果があります。

- \*筋力がアップする
- \*重心や姿勢が安定する
- \*集中力がアップする

