

ほげんだまり 11月

北本市立中丸小学校
保 健 室
R 6 . 1 1 . 5



ここ1、2週間でぐっと涼しくなりましたね。そのせいか、中丸小ではかぜをひいて、せきをしている人が多くなっています。

朝晩の気温差もまだ大きいので、必ず羽織れるものを用意して、暑さ寒さに対応できるようにして、体調を崩さないように気をつけましょう。

11月19日は持久走大会です

当日は必ずおうちのひとに健康チェックをしてきましょう！



持久走は自分とのたたかいです。最後まで走りきれるようにがんばろう！

元気に走るための7つの約束✓

- 前の日は早く寝よう！
- くつひもをしっかりと結ぶ
- 朝ご飯を食べよう！
- 準備運動をしっかりとやろう
- はき慣れた靴をはこう
- 水分補給も忘れずに！
- よゆうをもってトイレに行く

自己ベストを出すために最も大切なのは、健康な体です。ベストな体調で持久走大会に参加できるように、練習期間中から規則正しい生活を心がけて、体調をととのえるようにしましょう。みなさんのことを応援しています！！

おうちの方へ

お子さまが元気に完走できるよう、大会前・当日の朝の健康観察を十分にいただき、体調を整えられるようサポートをお願いいたします。

- 寝不足や空腹で持久走を行うのは体調不良につながります。睡眠を十分にとり、必ず朝食を食べて持久走に臨めるようご協力をお願いいたします。
- 当日の朝は必ず健康観察を行い、体調不良がある場合はご家庭で休養をとる、持久走は見学するなど無理をしないようにしてください。

①肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる。

一部の筋肉や関節に負担が大きくなり、肩こりや腰痛などの不調が起こりやすくなります。

②太りやすくなる

内臓の位置がずれ、負担がかかり、正常に働かなくなることも…内臓機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。

③疲れやすくなる

猫背だと胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。

④集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。疲れた状態も続きやすいので集中力が低下します。

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができて、腰の間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別

オ ス ス メ ゲ ッ ズ

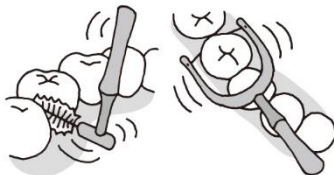
奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。