

☆ 保健だより ☆

令和5年11月8日 第9号
南城市立大里北小学校



秋らしい心地よい日が続いています。いよいよ今週末は、運動会です！
目標を持って全力で練習、準備に取り組む子供たちの姿に、心が熱くなります。
運動会本番まであとわずかです！練習の成果を発揮するためにも、ケガの予防
や体調管理にも気を付けていきましょう。

体調を整えて、自分の力を発揮するために♪



「歯と口の健康づくり」のために取り組みます！

実施期間：11月14日～11月30日

ねらい

- (1) 歯と口腔の健康に関心を持ち、自ら進んで歯と口の健康を保持しようとする意識を持たせる。
- (2) むし歯と歯周疾患の予防のために、食後の正しい歯みがきを身につけさせる。

実施期間中に、歯科保健指導やミニ歯科保健指導を行います。
正しい歯のみがき方についても、改めて確認したり、練習したりする予定です。
歯ブラシやコップを忘れないようお願いします。



運動するとき チェックしよう かきくけこ

かみ（髪）はまとめておこう

きつてあるかな？
手足のツメ

くつのサイズは
合っている？

ケガ予防の
準備運動

こまめに水分
忘れずに



運動会に向けて練習に励んでいる大北っ子！
11月に入って、練習中のケガや体調不良を訴えて保健
室に来る子供たちが増えています。

【子供たちの訴え】

- ◆走っている時につまづいて足を捻った。
- ◆バランスを崩して転倒し、頭や顔を打った。
- ◆太もも、ふくらはぎが痛む。
- ◆3・4校時から急に気分が悪くなった。頭が痛い。

ケガを予防するためのウォーミングアップやクールダ
ウンはもちろんのこと、筋肉を治したり、強くする、体の
疲れをとるためにも、「十分な睡眠」「バランスの良い
食事」も大切です。



エネルギー不足に
よる体調不良の子
もいます。朝食の
量を増やすなどの
工夫も必要です！

11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。
むし歯や歯ぐきの病気は、毎日の正しい歯みがきで
予防できますよ。

- ☐ 食べもののカスや
汚れが残っていませんか？
- ☐ 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの
(歯垢) がついていませんか？
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっ
ていませんか？
- ☐ 歯ぐきに、赤く腫れているとこ
ろはありませんか？

歯みがきが終わったら、
鏡の前でチェック！



先日、研修会で沖縄県の子供たちの歯と口の健
康について学びました。その中で、「歯ブラシの交
換」についても話があり、沖縄県は買い換えの回数
が少ないことがわかっているそうです。

正しい歯のみがき方でみがいていても、歯ブラ
シが良い状態でなければ効果なし・・・ではもったいな
いですね。

月に一度、歯ブラシチェックをお願いします。

歯ブラシを えらぶときは



ウォームアップ ⇄ クールダウン



ウォームアップ

かた 硬くなっている筋肉を温めて、動きやすく
します。可動域が広がり、パフォーマンスがあ
がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

うんどう 運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックス
モードに。運動後の体への負担が減り、疲れ
も取れやすくなります。

。保護者の方へお願い。

1. 歯科受診をお願いします。

歯科検診の結果、『むし歯がある』と判断された、または、『歯科医に相談しましょう』と判断さ
れたお子さんと、まだ歯科受診をしていない場合は早めに受診しましょう。

*むし歯がない場合でも、歯の痛みや気になる様子がある時は、歯科医に相談をしましょう。

2. 仕上げ磨きをお願いします。

歯科医師会によると、「仕上げ磨き」は6年生まで続けることが推奨されています。

※乳歯から永久歯に生え変わる時期でもあるため、磨きにくさがあり、磨き残しが多くなりむし歯
になりやすいそうです。

★お子さんが、仕上げ磨きを嫌がる場合は、歯科医院で定期的に診てもらうことをお勧めします。