

★ 保健だより ★

令和7年11月4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。運動会本番まであとわずかです！
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。
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つけていきましょう。

体調を整えて、自分の力を発揮するために♪



運動会に向けて練習に励んでいる大北っ子！
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。



十分な睡眠



バランスのいい食事

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！



「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11日～11月21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) お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、各学級において、歯に関する知識や正しい歯のみがき方について学習します。



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、毎日のていねいな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！



歯ブラシをえらぶときは



毛先が開いたら、新しいものにとりかえよう

- もちてがまっすぐなもの
- ヘッドがちいさいもの
- 毛先がたいらなもの



・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で、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。

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（靴）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



忘れずに ウォームアップ ⇄ クールダウン



ウォームアップ

かた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、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

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。