



# げんきだより 11月号

が っ か は ひ  
11月8日は「いい歯の日」です！！

### むし歯予防になる



### 肥満予防になる



少ない量で満足できるようになる

いっぱいかむと  
いっぱいかむと  
いっぱいかむと

### だえきがたくさん出る



### 頭が良くなる



脳の働きが良くなるんだって



## 保護者の方へ

### ～歯の治療について～

5月に行った歯科検診の後に「受診のお知らせ」を配布、10月末時点で提出していただいた受診報告書は全体の 52.6% でした。目標はもちろん 100%！！

むし歯は放っておいても治るものではありません。むし歯をきちんと治すことは、歯を大切にするという意識を高めることにもつながります。まだ受診がお済みでない場合は、必ず受診していただくよう、お願いします。

11月8日は「いい歯の日」とされています。これを受けて本校では、歯の健康教育を進めています。そこで、お子さまの口腔状態についてよく知っていただくために、カラーテストを実施します。ご家庭で実施していただき、記録用紙を担任へ提出をお願いいたします。カラーテスト実施後の感想や歯みがきカレンダー実施後の感想などは12月号のげんきだよりに掲載する予定です。



# がつ にち じきゅうそうきろくかい 11月27日は持久走記録会です！！

11月27日は持久走記録会です。日頃の練習の成果を十分に発揮できるよう体調を整え、元気に走りましょう！保護者のみなさまには、お子さんが元気に安全に練習を行えますよう、以下のポイントを中心にお子さんの健康管理・健康観察をお願いします。

## 健康観察のポイント

- ①前日はよく眠れましたか。
- ②今日の体調はどうか。  
(発熱・頭痛・腹痛・だるさ等)
- ③朝ごはんはしっかり食べましたか。
- ④元気はありますか。
- ⑤いつもの様子と変わりはありませんか。

\*体調が悪い様子がみられた時は無理をせず、見学する等してください。

## ☆前日までに・・・☆

- ・しっかり睡眠を取る。
- ・バランスの良い食事を取る。
- ・風邪を引かないように手洗い・うがいをしっかりと。
- ・ストレッチなどで体をほぐしておく。

## ☆当日は・・・☆

- ・朝起きたら、体調のチェックをしよう。

- ①ぐっすり眠れたかな？
- ②熱はないかな？
- ③痛いところはないかな？
- ④元気はあるかな？

## ★走る前には★

- ・準備体操とストレッチをしっかりと行いましょう。
- ・水分をしっかりと取りましょう。

## ★走っている時に★

こんな症状が出たら・・・

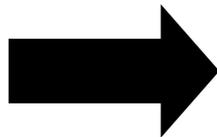
- ・呼吸が苦しくなる
- ・胸が苦しくなったり、痛くなったりする
- ・頭痛や腹痛、気持ち悪くなった
- ・目の前がクラクラする

## ★走り終わったら★

- ・すぐに止まらずにゆっくり歩いて呼吸を整えましょう。
- ・整理体操もしっかり行いましょう。

## ★家に帰ったら・・・★

- ・ゆっくりお風呂に入って疲れを取りましょう。
- ・次の日に備えて早めに寝て体を休めましょう。



近くにいる先生やボランティアの方に申し出てください。

