



令和7年10月31日 おやまだしょうがっこう 小山田小学校 ほけんしつ

かぜやインフルエンザなど、感染症が流行る時期になりました。日ごろの生活で、少し意識を
か かんせんしょう は や じ き せいかつ すこ いしき
変えるだけで、感染症にかかりにくできます。健康に過ごすため、手洗いうがい、早ね早起き、
あさ た きそくただ せいかつ いしき
朝ごはんを食べるなど、規則正しい生活を意識しましょう。



かん せん しょう 感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行り
やすい時期になりました。少しの心
掛けでかかりにくできます。



よくかむと いいこといっぱい

みなさんは、毎日のごはんをよくかんで食べていますか? 「よくかむ」と、「いいことがいっぱい」あります。
まずは、たくさんだ液が出て食べかすを洗い流し、歯をとかす酸を中和して、むし歯になるのを防いでくれ
ます。また、よくかむと、あごが発達するため、歯並びがよくなります。よくかむと、胃や腸の働きを助けます。
あごの筋肉をよく動かすと脳に刺激が送られ、脳の働きがよくなります。



むしばを予防する



歯並びが良くなる



胃腸の働きを助ける



脳の働きが良くなる

みがきのこしの 多いところ

は は 歯と歯のあいだ



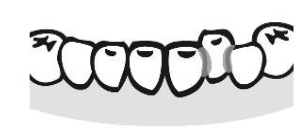
は しにく 歯と歯肉のあいだ



おく 歯の「みぞ」

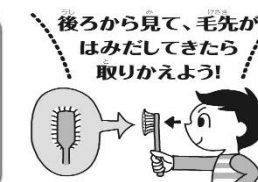


は 歯ならびの凸凹



歯をみがくときに「みがきのこ
し」になりやすい部分です。歯
こう(プラーク) がたまって、
むし歯・歯周病になりやすい
ところとも言えます。歯みがき
をするときは、とくにこれらの
場所に気をつけて、鏡を見な
がら 一本一本 ていねいに
みがいてください。

歯こうを取り除くには、毛先を歯に
あてる必要があります。毛先が開
いていると、うまく当たりません。



11月 7日(金)からマラソン練習が始まります

マラソンは寒さに負けないからだ作りにつながります。次のことに気をつけましょう。

- ・夜は早めに寝て、じゅうぶん睡眠をとしましょう。
- ・朝ごはんは必ず食べましょう。
- ・汗ふきタオルを持ってきました。
- ・水分補給のために、毎日水とうを持ってきました。
- (暑い時期だけでなく、これからの季節も水分は必要です。)
- ・準備運動をしっかり行いましょう。

準備運動はからだを温めたり伸ばしたりする運動です。
運動をしやすいからだに整えるので事故やけがを防ぐことができます。

走っているとき、からだの調子がわるくなってきたら

ペースを落とし 様子を見て、近くの先生に伝えましょう。

無理をしないようにしましょう。

教室に帰ったら、手あらい・うがいをわすれずに。

