

# ほげんぞり



おやまだしょうがっこう  
令和6年11月1日 小山田小学校 ほげんしつ

ようやく木々の葉が色づきはじめ、秋の深まりを感じるようになりました。これから気温が下がってきます。寒くなってくると水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識していねいに。11月8日は、いい歯の日です。みなさんはしっかり歯をみがいていますか？学校で給食の後も、忘れずに歯をみがくようにしましょう。とくに寝る前の歯みがきは時間をかけて、ていねいにみがきましょう。

## 11月8日はいい歯の日

は は  
歯と歯のあいだ



は しにく  
歯と歯肉のあいだ



みがきのこしが多いところ

ば おく歯の「みぞ」



は おうつ  
歯ならびの凸凹



これらは、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。

## は 歯みがきチェック

は 歯みがきの後、歯こう（プラーク）が残っていたら、アドバイスを参考に、もう一度みがいてみましょう。

### 「あ」の口でチェック



### した は 舌で歯をさわってチェック



けさきをすいちよくあててをいしきして  
こちょこちょと小刻みに動かしましょう。

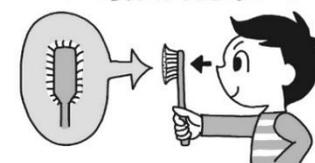
は 歯ブラシを縦にしてしょうげ  
に動かすのがコツ

は 歯ブラシの毛先をあてて  
みがきましょう。

## は 歯ブラシは毛先が開いたら交換しましょう

いまつか 今使っている歯ブラシを後ろ側から見てみましょう。毛先が広がっていたら要注意。歯こう（プラーク）を取り除くには毛先を歯にあてる必要があるの、きれいにみがけなくなっているかもしれません。歯ブラシの交換の目安は月に一度です。

後ろから見て、毛先が  
はみだしてきたら  
取りかえよう！



## さむ ふゆ そな いしき しゅうかん 寒い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



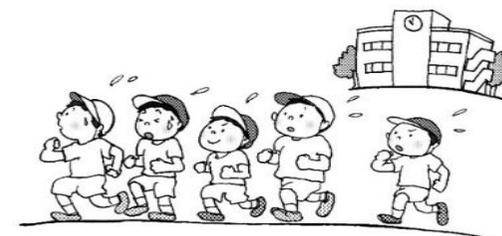
夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

## 11月8日（金）からマラソンタイムが始まります

マラソンは、寒さに負けない体をつくること、続けることで持続力がつくことにつながります。

つき 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りましょう。
- ・朝ごはんは必ず食べましょう。
- ・汗をふくタオルを持ってきましょう。
- ・水分補給のために、毎日水とうを持ってきましょう。



（暑い時期だけでなく、これからの季節も水分補給は必要です。）

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、からだの調子が変わってきたら

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。

※教室に入る前に、石けんでていねいに手を洗いましょう。