

利府町立しらかし台小学校 保健室

平成22年11月5日

急な冷え込みで、冬を思わせる気温になりました。  
蔵王合宿では、一番寒い日に、石子登山をして、積雪やつららを見ることができました。紅葉の中に映えてきれいでした。夜は空が澄んでいて、星がたくさん見えました。

日常から離れて、自然の中での活動は、引率した職員にとっても実り多く、充実した合宿になりました。

11月の保健目標

寒さに負けず

体をきたえよう

## 11月8日はいい歯の日



11月8日のいい歯の日に向けて、学校では、歯磨きの見直しを行っていきます。

高学年は歯垢染めだし、低学年はビデオ学習です。ご家庭でも、食事の後の歯磨きを丁寧にできるような言葉かけをお願いいたします。

また、6月の歯科検診で、むし歯があり、学校への治療報告がまだの人には、再度、治療勧告書をお渡しします。どうぞよろしくをお願いいたします。

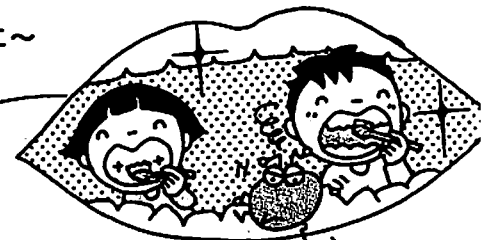
～むし歯の本数を増やさないために、永久歯をむし歯にしないために～

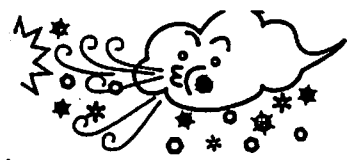
### ご家庭で、毎日飲む、飲み物は何ですか？

ジュース・スポーツドリンクで水分を補っていませんか？  
体に良さそうだからと、野菜ジュース、天然果汁のジュースを頻繁に飲ませていませんか？

100%ジュースもPHが低いので、歯が溶けてしまい、すぐにむし歯になってしまいます。

水分補給は、水かお茶にしましょう。





# 今からしっかり！かぜにまけない体づくり

## マラソン学習がんばろう

## ～タフなからだをつくろう～

前日はよく寝ておく



朝ご飯は消化のいいものを



北公園までは車に注意する。



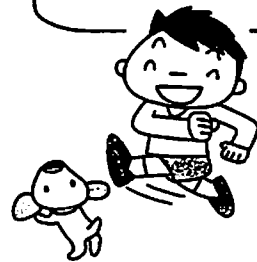
走りなれたくつをはく



準備体操はしっかりと



人を押さない。  
ふざけない。



気分が悪くなりそうな時は、無理をしない



体調が悪い時は、絶対に走らない



よそ見をしないで、前を見て走る。

転びそうになった時は手をついて転ぶ。

汗をふいて、体が冷えないように。

ハチ・クモにさわらない。



給食は、もりもり食べよう。残さずに。

学校にかえってきたら、うがいと手洗い、水分補給もしっかりと。

