

ほけんだより

新座市立東北小学校
令和6年 11月8日
校長：齊藤直之
養護教諭：山崎萌花

持久走大会にむけて

運動会が終わり、次は持久走大会にむけての練習が始まります。持久走の目的は「70%程度の力で一定の距離や時間を走りきること」です。走るのが得意な人も苦手な人もいますが、自分のペースを大切に、最後まで走って欲しいと思います。

持久走は長い距離を走るため、少し体への負担が大きい運動です。うまく走るためには練習のほかにも、毎日の健康管理がカギとなります。持久走大会本番に向けて「心」と「体」両方の準備を整えて挑みましょう。

心



- 自分のペースを大切に
- 練習してきたことを自信にしよう！
- 順位よりも、過去の自分の記録と比べよう！

体



- 栄養バランスの良い食事で体力をつけよう！
- 毎日9時間以上すいみんをとって疲れをしっかりとろう！
- けがや体調の悪いときは無理せずしっかり休もう！

大会当日は・・・

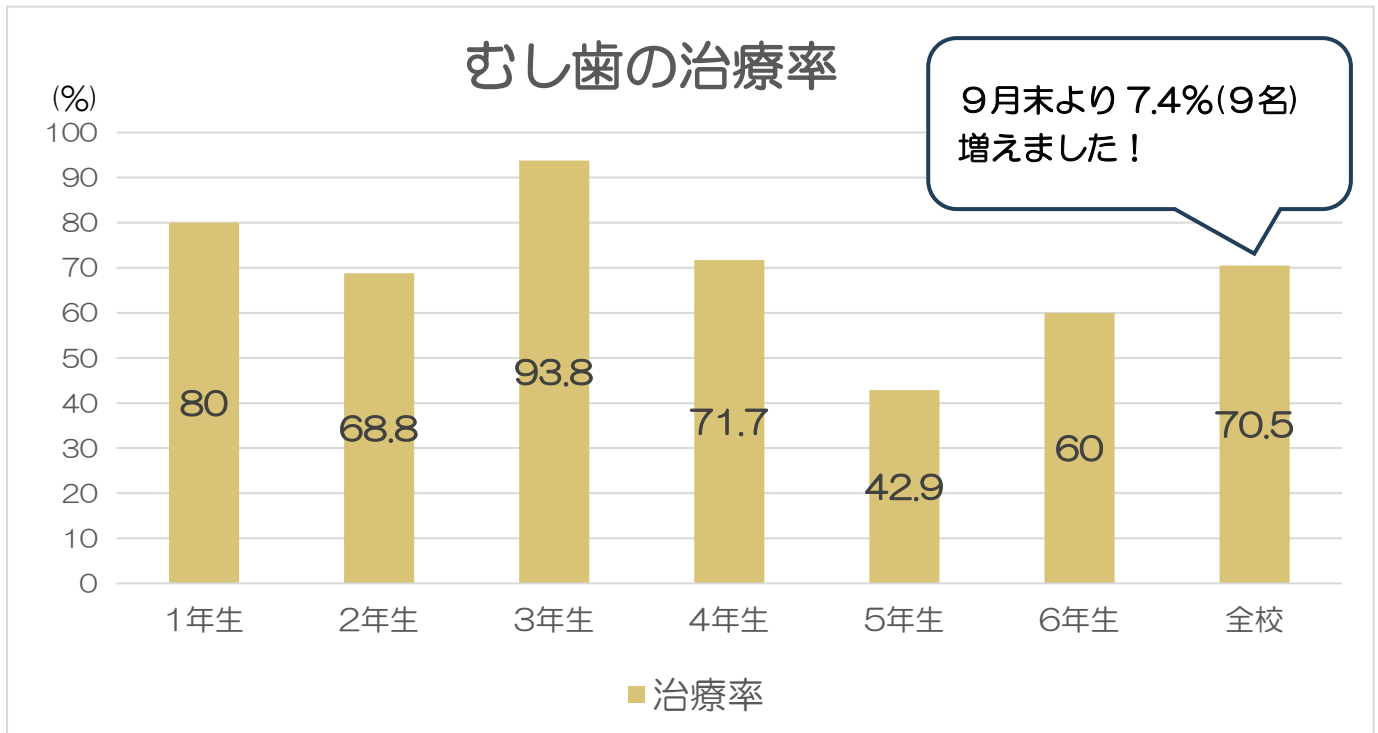
- おうちの人と健康観察をしましょう
- 朝ごはんは食べましたか？
- 忘れ物はありませんか？（体操服・帽子・上着・水筒）
- 水分補給を忘れずに！
- 準備体操はしっかりやろう！

*立教大学の水道は使えませんので、必ず水筒の準備をお願いします。

また、立教大学のトイレに関しても原則使用禁止ですので、学校で済ませてから出発しましょう。



11月8日は「いい歯の日」



10月末で治療率が7割を超えました。全校の治療率が70%を超えることはここ数年で初めてです。治療のご協力ありがとうございます。ただ、学年によって治療率にばらつきがあります。むし歯は自然に治ることはありませんので、受診するようにお願いします。

余談です…養護教諭の山崎は現在歯科矯正をしているのですが、歯から菌が入ってしまい副鼻腔炎になってしまいました。🦷 歯科矯正中は丁寧に歯みがきをしていてもみがき残しが多く、口内が不衛生になりがちです。歯が全身の病気を引き起こすことを知ってはいたものの、実際に体験してあらためて歯や口の健康の大切さを感じました。毎日の丁寧なケアを心がけたいです。

歯みがきで感染症予防

歯みがきのメリットはむし歯予防だけではありません。実は、歯みがきには感染症を防ぐ効果もあります。

口の中が不潔だと、菌が増えやすくなります。特に歯周病の原因となる菌には、ウイルスと結びつきやすい性質があります。そのため、菌が多いと体内により多くのウイルスが入ってしまい、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症が起こりやすくなります。歯みがきをこまめにする事で口内の菌を少ない状態を保つと、感染症にかかるリスクを減らすことができます。感染症が増えるこれからの季節、歯みがきをして毎日健康に過ごしましょう。

