

# ほけんだより

令和6年11月  
加賀田小学校 保健室

朝と昼の気温の変化が大きく、体調をくずしやすくなっています。のどが痛くなったり、頭が痛くてほけんしつに来る人がふえてきました。体調がわるい時は早めにねむるようにして、体を休めてあげるようにしましょう。



歯  
磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも汚れが取れにくい場所があるよ。



6月の歯科検診から5カ月がたちました。治療しなければいけないところがあった人は、歯医者に行きましたか？むし歯は、早めに治療するとすぐ終わります。大事な歯を大切にしましょうね。もし、治療に行った人は、「受診報告書」を学校まで届けてくださいね。

## ハブラシ以外のおすすめアイテム



みがき残しがあると、むし歯になってしまいます。ていねいに、食べかすを取りのぞきたいですね。

それでも上手く歯垢が落ちないときは

## みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためがっている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

11月6日（水）からマラソントイムが始まります！

マラソンは強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りましょう。
- 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、これからの季節もお茶は必要です。)
- 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。  
→ (急に止まるとケガにつながります。)
- 無理をしないようにしましょう。

