保健だより

平成３０年１０月
南第一小学校　　保健室

気温に合わせて体調管理を

暑い夏をのりこえたかと思うとすぐにはださむくなり、秋が来ると思いきや、また夏のような暑さもありますね。

今年は特に、気温の変化が激しいように思います。着るものも悩んだりしますね。こんな時期には体調をくずしやすいものです。運動会の練習も終盤をむかえる中で、練習中にしんどくなり保健室に来る人もいます。

基本を大切に

こんな時こそ、規則正しい生活習慣をし、健康で丈夫な体をつくりましょう。

・早寝早起きでたっぷり睡眠！

１～３年生は９時、４～６年生は１０時には寝ましょう。

・3度の食事をしっかりとろう！

特に朝ごはんをしっかり食べることが大切。そのためには、早起きをして時間に余裕をもつこと。そして前の日の夕飯が終わったら何も食べないこと。「起きたらおなかがすいている」体にしよう。

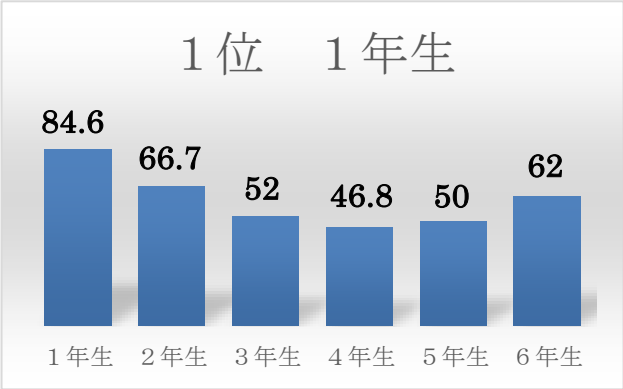
・手洗い、うがいをていねいに！

空気が乾燥しています。かわいたのどは細菌が増えやすくなるので、手洗いうがいでのどもしっとりと。

一小　歯科
検診調べ

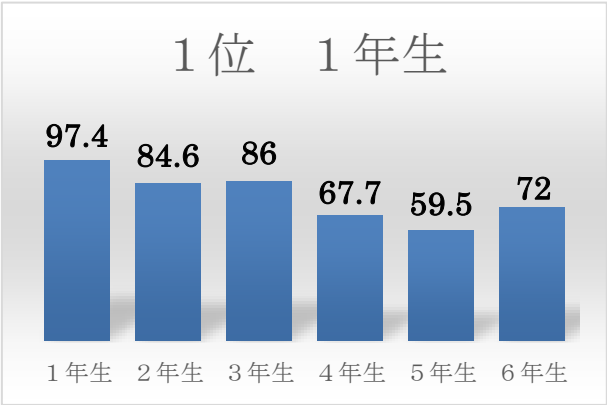
歯みがきが上手なのは何年生？

1．歯こうを残さず、きれいにみがけているのは何年生？

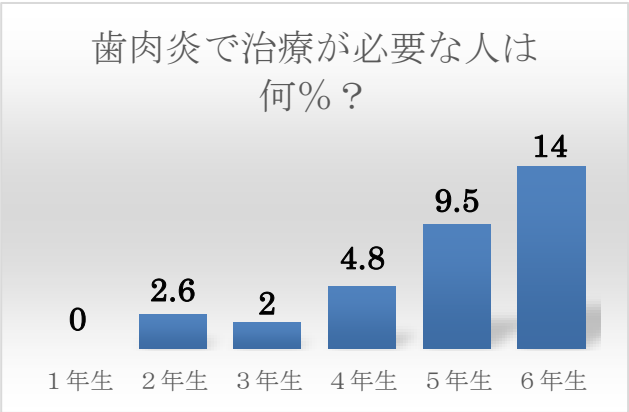


1年生すごいブー！
3，4，5年生はもっと頑張ってほしいブ～。

2．歯ぐきがきれいなのは何年生？



ピンク色の歯茎は、毎日のていねいな歯みがきで作られるのだ。4，5年生、歯みがきファイト！



市内の他の学校では、どの学年も3％くらい。一小では4，5，6年生で非常に高いという結果に。歯ぐきに病気があると、大切な歯を失うかも・・・。

鏡を見てていねいに歯みがきしよう！