



9月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

心と体を学校のリズムに戻しましょう

夏休みが終わりました。久しぶりに会えた友達と楽しそうに話している人も、不安そうな表情で登校している人もいました。マイコプラズマ肺炎が流行していると報道していましたが、本校の欠席者は多くありませんでした。学校のリズムを取り戻すのに時間がかかると、体調不良を起こしやすいので、基本的な生活習慣から気を付けましょう。寝る前は、TV やスマートフォンなどは見ず、部屋を少し暗くすると睡眠の質が良くなります。

学校保健委員会開催のお知らせ

日時 11月26日(火) 14:30~15:30

場所 体育館

内容 ①定期健康診断結果について
②講演会「外遊びをしつがらない子供たち」

講師 日本体育大学 教授 野井 真吾 先生



詳細は別紙お配りします。皆様のご参加を心待ちにしております。

9月の保健行事



6日(金)	計測(6年)	12日(木)	計測(2年)
9日(月)	計測(5年)	17日(火)	計測(たんぽぽ)
10日(火)	計測(4年)	18日(水)	計測(1年)
11日(水)	計測(3年)	20日(金)	日光移動教室前検診(6年)

計測結果は準備でき次第、健康ファイル(緑色)に入れてお返ししますので、中身を取り出して、ファイルのみ学校に提出してください。(押印はしなくてよいです)



9月30日(月)~10月4日(金)

歯ッピーチャレンジ週間があります!

歯磨きチェックカードを実施します。ご家庭での取り組みになりますので、ご協力をお願いいたします。北ノ台小の子供たちは、むし歯のある人よりも歯垢がついている人の方が多いです。歯垢はていねいなブラッシングで落とすことができます。鏡を見ながら磨いてみましょう。

スポーツ選手の歯はきれい!?

プロスポーツを見て、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかりと食いしげると
次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

むし歯などで、歯が1本でも抜けてかみ合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になるとかいく回復することはありません。しっかりと歯みがきして大切な歯を守りましょう。