

# すくすくつうしん

～ほけんしつだより～

令和5年11月8日

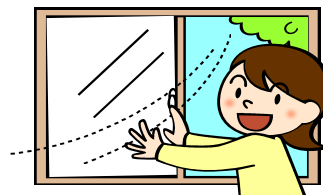
北区立岩淵小学校

校長 野尻 史子

養護教諭 小柴 玲子

運動会が無事に終わりました。練習中、本番と大きな怪我がなくて、本当に良かったです。運動会前には、学年によってはインフルエンザが流行し、学級閉鎖をしていましたが、ひとまず落ち着いたようです。

これから昼と朝晩の寒暖差が大きくなるとともに、寒くなるので体調管理に気をつけましょう。



## 11月の保健目標

かぜに負けない体をつくろう

## 11月の保健行事

- 11月 7日(火) 視力検査(5, 6年)
- 11月 9日(木) 視力検査(3, 4年)
- 11月10日(金) 視力検査(1, 2年)
- 11月17日(金) 色覚検査(4年希望者)



今年度2回目の視力検査を実施します。学校の検診は、医療機関と比べると十分な環境とはいえません。また児童のコンディションによっても検査結果が変わってくる場合がありますので、ご了承ください。

4年生については希望者に色覚検査を実施します。希望の有無を記入の上、下記の欄を切り取り、担任へ提出してください。

きりとりせん

- ・色覚検査を希望します。
- ・色覚検査を希望しません

4年1組 児童名

×切 11月15日(水)

11月8日は いいはの日

## スポーツと歯のかんけい



スポーツと歯はとっても深い関係があります。むし歯があるあなた、もしかしたら本当の力がだせていないかも？

運動をするときは、奥歯をしっかりと噛むことで体に力が入り、よいパフォーマンスができます。むし歯があると奥歯でしっかりと噛むことができなくなってしまうため、よいパフォーマンスができなくなってしまうのです。



うまく噛めないから  
体に力はいらない…！  
ボールも飛ばない…



プロスポーツ選手は、歯が大切なことを知っているため、歯医者さんに定期的に通って、いつも歯をきれいにしています。

運動をがんばりたいあなたは今のうちにむし歯を治しておきましょう。

## けんこうなあごをつくろう！

あごがしっかりと成長しないと、歯並びがわるくなることがあります。歯並びがわるいと、歯みがきがしにくく、むし歯の原因になってしまいます。けんこうなあごをつくって、むし歯にならないようにしましょう！

よくかんで食べる



かみこたえのあるものをよくかむと、あごがじょうぶになります

よい姿勢で食べる



左右のあごをバランスよくつかうとかむ力が強くなります

体ぜんたいをうごかす



体ぜんたいをうごかすとあごにもよいしげきがかかります

鼻でこきゅうする



口でこきゅうをすると歯並びがわるくなる原因になります