

2024年(令和6年)11月

NO.8

福山市立熊野小学校  
保健室



# ほけんだより



『実りの秋』になっています!

先日の学習発表会では、リハーサルよりさらに、大きな声が出ていた人、伝えることを意識してゆっくり発表していた人、動きを大きくして表現していた人、楽器の演奏を楽しんでがんばっていた人など、みなさんのがんばりがたくさん見えた発表会でした。

2学期もあと半分です。元気に、実りを増やしていきましょう。

## じきゅうそうたいかい れんしゅう 持久走大会の練習がはじまります



持久走は、体力をたくさん使う運動です。

- 朝、おうちの人と健康観察をして、持久走ができる体調かどうか、確認しましょう。
- ※見学する場合は、連絡帳などで、必ず担任の先生に知らせてください。

- 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- 走る前や走った後は、準備運動・整理運動をしましょう。
- ※走る時、マスクは体への負担が大きいため、必ず外します。

自分の目標に向かって、がんばりましょう!

11月の  
ほけん目標

## いい歯をつくろう!

今年度4月の歯科検診で、おし歯があった人はいましたが、7月中には全員、歯医者さんでみてもらって、治りようが終わっていました。本当に、すごいことです☆  
食べることで、いい歯をつくるができます! 給食の放送をしっかり聞いてみてください。

ふくやましない  
福山市内 すでに  
インフルエンザが  
はっせい  
発生しています!

- 高い熱が出た時は、必ずかかりつけ医を受診してください。
- インフルエンザ(A型、B型)、マイコプラズマ感染症、新型コロナウイルスなど、医療機関で診断された場合は、分かり次第、学校へお知らせください。  
(いつから登校してよいかについても、確認の上、お知らせください。)

11月8日は  
いい歯の日

## 3Stepで歯みがきチェック

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間  
歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側  
奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう