



すこやかスクール



岡崎市立福岡小学校保健室

たいりよく あし は じ

「体力づくりかけ足」が始まります！



新型コロナウイルス感染予防のために、臨時休校や自粛生活が続き、運動不足の子が増えています。「体力づくりかけ足」は運動をするよい機会です。自分の目標を立てて取り組みましょう。

今年度は、密を避けるために、朝の「福小タイム」と「長放課」の時間に分けて取り組みます。安全に参加するために、次の4つのことを確認しましょう。

□ 「体力づくりかけ足」に参加するにあたって、心配な病気はありませんか？
→ 持病などがある人は、事前に主治医に相談しましょう。

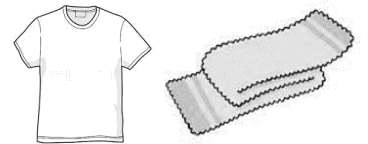
□ 朝、健康観察をしていますか？
→ 体調が悪いときは登校を控えましょう。また、けがなどで参加できないときは、連絡帳で担任の先生へ伝えましょう。

□ 足の大きさに合ったくつ、運動に適したくつをはいていますか？



□ 肌着を着ていますか？

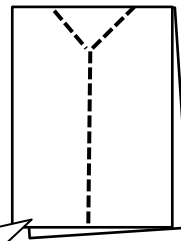
→ 走った後は、汗をたくさんかきます。必要な人は肌着の替えや汗拭きタオルを用意しましょう。



☆マラソントオルがおすすめ☆

【つくり方】

- ① フェイスタオルを半分におり -- を切る。
- ② 切ったところがほつれてこないようにおってぬう。
(バイアステープで処理してもよい。)



き切るのは手前の1枚！

かけ足がある日は、家から着てきましょう。走り終わったら、首の後ろからぬきとることができ、着替えいらずで便利です。

【保護者の方へ】健康調査*体力づくりかけ足編*の提出のお願い

「体力づくりかけ足」を安全に行うために、お子さんの健康状態を健康調査用紙に記入し、担任まで提出してください。

*「いいえ」のときは、斜線  を引いてください。

*学年の下の欄にある、保護者印を必ず押印してください。

*持病等で参加することに不安がある方は、主治医に相談の上、記入をお願いします。

福岡

忘れずに！

提出期限 11月9日(月)



1 歯を失う理由

2000人を超える全国の歯科医に、「患者さんが歯を抜かなくてはならなくなった理由」を調査した結果、上位3位は右の通りです。

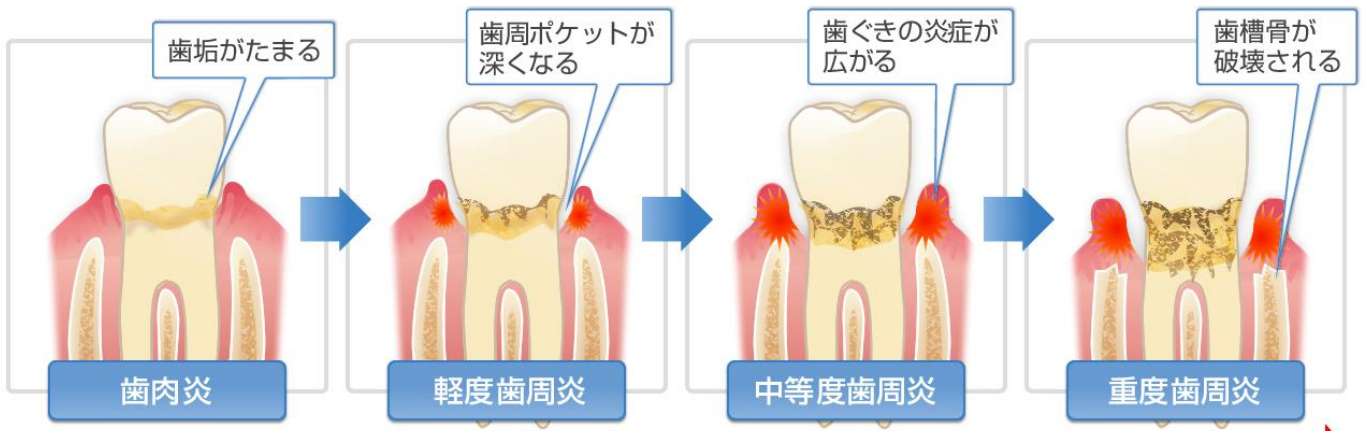
「**歯周病**」や「**むし歯**」は、**みがき残し**による、**歯や歯肉の周りの汚れが主な原因の1つ**です。つまり、自分の歯を守るためには、**みがき残し**のない歯みがきを身につけることが大切です。

<歯を抜かなくてはならなくなった理由>

- 1位 **歯周病**: 歯肉など歯の周りの病気
- 2位 **むし歯**
- 3位 **破折**: 歯や歯の根元が、けがやむし歯などの原因で割れたり、折れたり、ひびが入った状態

ねん がつ ざい 8020すいしんざいだんしら
 「2018年11月(財)8020推進財団調べより」

2 歯周病が進行する様子



自覚症状がほとんどない


膿が出る

歯がグラグラ



3 振り返りコーナー

歯を大切にした生活をしていませんか？生活を振り返ってみましょう。1～3年生は、「すこやかカード」の11月の欄に○の数だけ色をぬりましょう。

<p>() 毎日、朝と寝る前の歯みがきをしている。</p>	<p>() 歯をみがくときは、歯の裏側もみがいている。</p>	<p>() おやつを長い時間かけて食べていない。</p>
<p>今年度は、給食後の歯みがきをしていません。家での歯みがきがとても大切です。「みがき残しのない歯みがきの方法」を見ながら、朝と寝る前の歯みがきをしましょう。</p> 		
<p>() 歯をみがいたときに、歯肉から血が出ることはない。</p> 	<p>() よくかんで食べている。</p> 	<p>() むし歯がなくても定期的に歯医者に通っている。</p> 

