



令和7年11月5日
志木市立宗岡小学校
校長 堤 孝志
養護教諭 松本 美菜

だんだんと朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたね。寒さが増してくるこの時期は体調を崩しやすくなります。上着・マフラー・手袋で上手に体温の調節をし、こまめに手洗いをして寒さから身を守りましょう。

わすれないで！だいじな「手あらいのタイミング」

とうこう 登校したとき



トイレのあと



きゅうしょく 給食のまえとあと



せいそう 清掃のあと



みんなで使うものを

さわったあと



せきやくしゃみをおさえたとき

はな 鼻をかんだあと



シャトルラン大会に向けて心と体の準備をしよう！

毎年、持久走大会の前はけがや体調不良、緊張、ストレスなどで保健室に来る人がたくさんいます。今年は持久走大会ではなくシャトルラン大会に変わりましたが、けがや体調不良を起こさず安全に走るためには、心と体の準備が必要です。練習も本番も、元気に走れるように今から意識して毎日を過ごしましょう！



しっかり朝ごはん



たっぷり寝よう



健康チェック



靴は足に合うものを



しっかり準備体操



なが髪は結ぶ



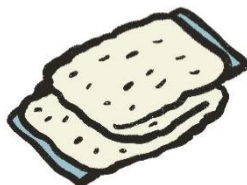
無理をしない



リラックスする



走る前後に水分補給



汗を拭こう



走った後は手洗いうがいですっぱりさせよう



11月8日はいい歯の日



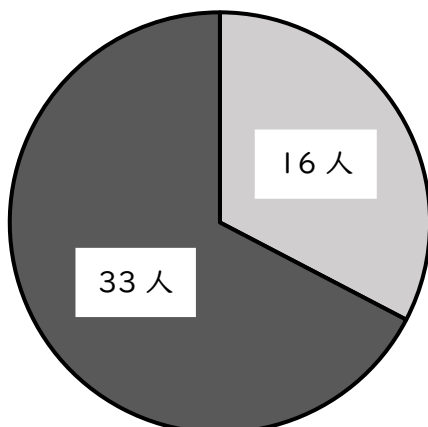
11月8日は、「いい歯」と読めることから「いい歯の日」になっています。「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしい」という願いが込められて名付けられました。この機会に、一生使う歯の健康についてあらためて考えましょう！また、11月10日から13日の4日間、お昼の時間に歯に関するクイズなどを保健委員会の児童が放送します。一生懸命考えたのでよく聞いてください♪

◆みがき残していませんか？ここは **要注意！**



下のグラフは、10月31日現在の宗岡小学校全体のむし歯の治療状況です！4月の健康診断のときにむし歯が見つかった49人のうち、歯医者さんへ行った人は16人でした。むし歯があると、ここぞというときに歯をくいしばることができず、学習や運動で全力を出すことができません。痛みがあると、食事を楽しむこともできなくなってしまいます。また、むし歯を長い間放っておくと、むし歯菌が血液に混じって全身をめぐる、他の病気を引き起こす原因にもなります。毎日を健康に過ごし、食事を美味しく楽しむために、まだ歯医者さんへ行っていない人は早めに受診をして、松本先生に結果を教えてください😊

☆保護者の方へ まだ治療が済んでいないお子さんには、3回目の治療勧告書を配付します。2学期のうちに受診をお願いします。治療が終わりましたら、学校へお知らせください。よろしくお願いします。



□ 歯医者さんへ行った人 16人

■ まだ歯医者さんへ行っていない人 33人

歯医者さんでむし歯を治そう！

