

うんどうかい  
運動会はもうすぐです

2024年 10月31日

町田市立鶴川第二小学校 保健室

10月は、せき・のどの痛みで保健室に来た人が目立ちました。町田市内ではマイコプラズマ感染症と手足口病が流行しており、鶴二小でも見られました。これからは気温が低くなり空気が乾燥し、ウィルスが空気中に広がりやすい季節です。手で目を触ると、目からウィルスが入りに感染症にかかることがあるので、液体石けんで手を洗うことと、目やマスクを触らないことに気を付けてください。

11月には運動会があり、楽しみですね。睡眠を十分にとり、朝食を必ず食べることが、けがの予防につながります。適度な運動は、続けていくことで心と体に良い効果が出てきます。運動会が終わった後も、休み時間に体を動かして遊ぶことを続けて、体力を高めましょう。

- ☑ 手で顔やマスクをさわらない
- ☑ 石けんでていねいに手を洗う



11月は、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行し始める季節です。栄養や睡眠をしっかりととり、体を動かして、感染症に負けない体をつくりましょう！

★ 体と心をほぐすストレッチにちょう戦 ★

ストレッチを正しく行くと、体のじゅうなん性を高めてけがの予防につながるほか、リラックスやつかれを回復しやすくする効果も期待できます。

ストレッチをするときの注意

- ① 深く呼吸をしながら行う。
- ② 反動をつけず、ゆっくりとのばしていく。
- ③ のばしたい筋肉を意識する。
- ④ 痛みを感じたらやめ、無理にのばさない。

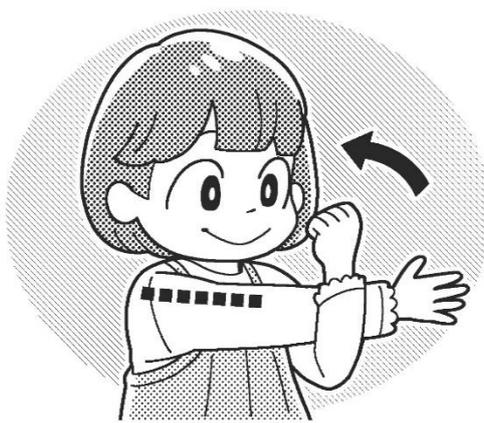
ふと まえ  
太ももの前

のばしたい場所 ■■■



かべに手をついて、片方の足を手でつかみ、かかとをおしりに近づけながらのばします。

かた・うで



うでをのばし、反対のうででおさえながら体のほうへ引っ張り張ります。

アキレスけん



かべに手をついて、片方の足を後ろに出し、ゆっくりとのばしていきます。

# くつや上ばきのサイズは合っていますか

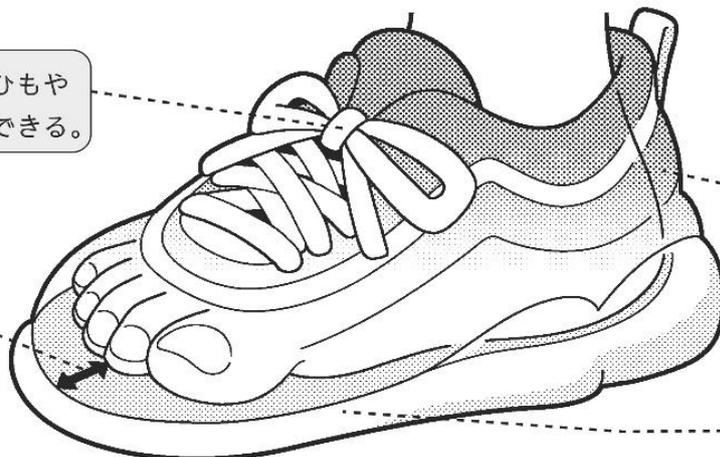
上ばきやくつがきつくありませんか。サイズが合っているかおうちの人と確認してください。

## 足に合ったくつを選ぶポイント

足に合わないくつは足に負担をかけ、けがやくつずれ、骨の変形などのトラブルを招きます。足に合ったサイズのくつを選んで、正しくはきましょう。

この部分をひもやベルトで調節できる。

かかとを合わせたとき、つま先に1.5cmぐらいのゆとりがある。



かかとかたく、しっかりとしている。

くつ底は、指の付け根の部分で曲がる。

## 11月8日は「いい歯の日」です

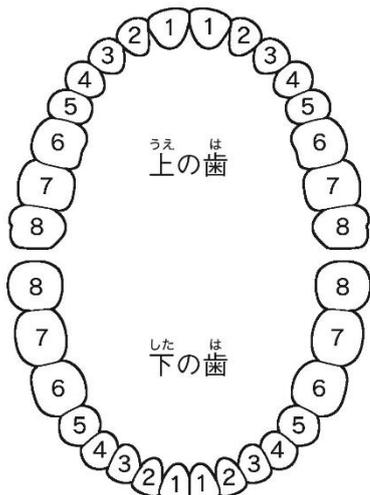
11月8日は「118」を「いいは」と読めることから、いい歯の日になっています。歯や歯肉(歯ぐき)の健康を守るために、食べたあとや寝る前にていねいに歯をみがくこと、食事やおやつ時間を決めること、だらだらと食べないこと、よくかむことが大切です。

夜寝ている間は、だ液の分泌がぐっと少なくなり、口の中の細菌が増えやすい状態です。むし歯や歯肉の病気が起こりやすくなります。寝る前の歯みがきは、鏡を見ながら、歯ブラシが歯に当たっているのを確認しながら、歯の1本1本をみがくようにブラシを動かすとよいです。

## 毎日使う歯を大切に

体が成長するにつれて、子どもの歯は大人の歯に生えかわります。歯は一生の間、毎日使い続けるので、ていねいにみがいて、大切にしましょう。

大人の歯  
(28~32本)



**前歯 (1・2)** たべものをかじり取ります。

**犬歯 (3)** たべものを引きちぎったり、かみ切ったりします。

**おく歯 (4・5・6・7・8)** たべものを細かくすりつぶします。