

学校では、持久走記録会へ向かって練習が始まります。14日（火）からは健康観察カードに持久走練習に参加するかどうかについても記入します。特に見学の場合には理由も忘れずに記入します。自分の体調を知り、持久走記録会当日に元気に参加できるよう体調を整えましょう。早寝・早起き・朝ごはんが基本です。

長距離走が始まります。コンディションはばっちり?

前日はぐっすり眠れましたか?
汗ふきタオルや着がえは準備しましたか?
はきなれた靴をはいていますか?

朝食はしっかり食べましたか?
いいうちが出ていますか?
準備運動をしましたか?

自己ベストタイムを目指して...
無理はせず、自分のペースで走りましょう

「いつもとちがう」苦い汁を少しでも感じたら...
STOP
すぐに走るのをやめましょう!

Fight! Fight!

～保護者の方へ～

<持久走記録会に向けて 身体面で心配のあるお子さんについて>

心臓病、腎臓病の既往症や喘息がある場合、現在病院にかかっている場合は、持久走記録会への参加について、主治医に相談するようお願いいたします。また、その結果を担任へご連絡ください。

<まだ受診が済んでいない児童対象にお便りを出します。>

歯科や内科検診、脊柱側弯症の疑い、視力検査 B 以下などについて治療証明書が未提出の方へ、再度確認のお便りを出します。

お便りが届いた方は、現在の治療経過、その他連絡したいこと等を記載の上、お子さんを通じて学校へ提出するようお願いいたします。

げんきにすごそう! 11月の「いい日」

11/8 いい歯の日

11/9 かんきの日

11/12 ひらいの日



いい歯の日に合わせて裏面でお知らせがあります☆



めざせキラリ歯 はみがきチャレンジ

チャレンジ① はみがきカレンダー

ご飯を食べた後、しっかり歯みがきをしていますか？むし菌に
ならないために大切なのはなんといっても歯みがき！

11月7日～20日まで、朝と夜、歯をみがいたら色をぬろう！

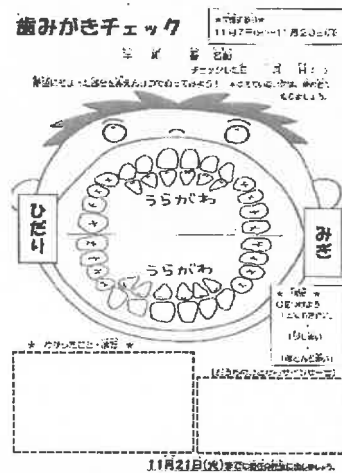
11月21日に担任の先生に忘れずに提出しよう！

11月8日は、「いい歯の日」歯みがきカレンダー！

朝と夜、きれいに歯をみがいたら、歯のイラストに好きな色を塗ろう
さあ14日間チャレンジ！



チャレンジ② 歯みがきチェック～カラーテスター～



「歯みがきだったら毎日やっているよ！」というそのキミ！本当にきれいに
みがけているのかな？カラーテスターを使ってみがき残しをチェックしてみよ
う！赤く残っていた所が、あなたが上手にみがけていない所だよ☆
歯みがきカレンダーと一緒に配るよ。おうちの人といっしょにやってみてね。
3年生は学校でおこないます。

11月21日までに担任の先生に提出しよう！

※「ライオン DENT. プラークテスター 綿棒タイプ」を使用します。

歯のみがき方のコツ



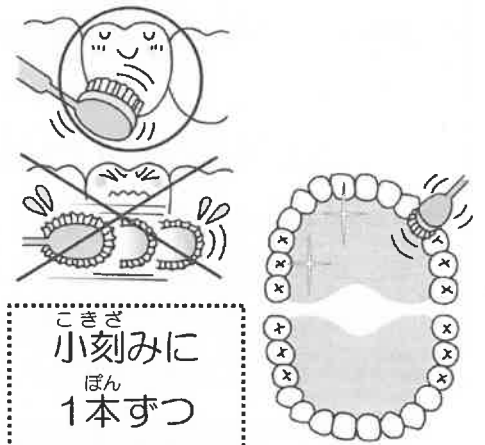
かる
軽くにぎる



かがみ
鏡を見ながら



かる
ちから
軽い力で

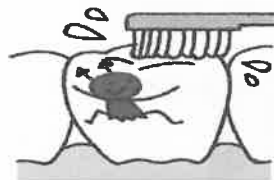


こきざ
小刻みに
ほん
1本ずつ

いい歯のために、プラークコントロール！



プラークは歯の表面につく白くネバネバした細菌のかたまり。



プラークは食べかすと一緒に落ちて、うがい程度では落ちない。



毎日しっかりと歯みがきをしてプラークを増やさないことが基本。



歯石になると歯みがきでは取れないので歯科医院で取ってもらう。