

11月のほけんだより

港区立芝小学校
校長 川原 哲郎
養護教諭 村上 咲
令和4年10月31日

外を歩いていると銀杏の香りが漂ってきて季節の変化を感じます。明日からは11月です。気温が一層下がり、空気も乾燥してきます。特に、朝方はとても寒くなります。寝ている間に風邪をひかないよう、暖かくして寝たり、髪の毛をきちんと乾かしたりするようにしましょう。

寒くなると現れる「おっくう」に負けないで！

その①「手を出すの」おっくう
ポケットに手を入れて歩いていると、転んだときに手がつかず、大きなケガになります。登下校の時は手袋をしても良いです。

その②「手洗い」おっくう
ばい菌やウイルスは冬が大好き。手を洗った後、ハンカチで拭かず、そのままにしておくと、どんどん手が冷えてしまいます。寒い冬こそ、ハンカチを使いましょう。

その③「起きるの」おっくう
寒くて布団からでるのがつらい。そんな時は、まず靴下を履きましょう。足が温まると全身が温まりやすくなります。布団から出たら、朝ご飯を食べて、体を内側から温めましょう。

保健室からの お知らせ

年度の途中で、保護者の方の連絡先が変更になった場合には、担任を通して速やかに御連絡をお願いいたします。御協力のほど、よろしくお願いいたします。



今月の保健目標

手洗いうがいをしよう

ばんき★クイズ

使うと歯が寒くなるもの
なんだ？

ヒント 文房具だよ



11月8日は、いい歯の日！

合言葉は・・・「卑弥呼の歯がイーゼ！」



よく噛むことは体の成長や発育にいいことがたくさんあります。毎日の食事で、よく噛んで食べることを心掛けてみましょう。

卑弥呼は今から約1800年前の日本にいたと言われている女王です♪



ひ 肥満防止

よく噛むと脳が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じるすることができます。早食いや、食べすぎの防止にもつながります。



み 味覚の発達

噛むことによって、食べ物の成分が溶けだして、味を感じることができます。よく噛めば、薄味でもおいしさを感じることができます。



こ 言葉の発音が良くなる

口の周りの筋肉が鍛えられることで、発音がはっきりします。また、表情も豊かになります。



の 脳の発達

噛むと、脳への血流が増えて栄養や酸素が行き届きます。脳の働きが活発になるため、反射神経や記憶力、集中力、判断力などが向上します。



は 歯の病気を防ぐ

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には、食べかすや細菌を洗い流す作用があります。むし歯や、歯が抜ける原因第一位の歯周病を予防します。



が がんの予防

唾液の中には、がんを引き起こす原因となる成分を消す働きがあります。



い 胃腸の調子が良くなる

よく噛んで、食べ物が細かくなって体にはいることで、胃や腸での消化がしやすくなります。食べ物が栄養として吸収されるのを助けます。



ぜ 全身の体力向上

よく噛むことで、歯並びも整うと言われます。歯並びは、食いしばるときやバランスをとるときにとっても重要です。歯をグッと食いしばることによって球を速く投げたり、速く走れたりすることができます。