



ほけんだより

*おうちの人と、一緒に読みましょう。

11月に入り、校庭の木々の葉も紅葉しはじめましたが、急に朝晩の冷え込みが強くなりました。この時期は1日の気温差が激しいため風邪をひいたり、体調を崩したりしている人も見られます。規則正しい生活を送ること、衣服を上手に調節すること、さらには手洗い・うがいをすることで自分の体調を管理しましょう。



11月 8日はいい歯の日



バランスの良い食事をとりましょう。



よくかんで食べましょう。



甘い物の食べ過ぎに注意しましょう。



食事の後は、歯をみがきましょう。



規則正しい生活をしましょう。



定期的に歯の検査をしましょう。



最近の日本人はあまりかまなくてよい、やわらかいものばかりを好む傾向にあります。しかし、よく噛むことは全身に様々な効用をもたらします。

- 唾液が出て口の中をきれいにするので、むし歯になりかかった歯の表面をもとに戻す効果がある。
- あごを何度も開けたり閉じたりすることで、脳細胞の動きが活発化される。
- 消化酵素がたくさん出るので、食べ物がきちんと咀嚼され、しっかりと栄養を吸収することができる。

しっかりと噛む習慣をつけるために、ニンジンやゴボウなどの繊維質の多い野菜や小魚といった、かみごたえのある食材を活用するなど、様々な工夫をしてはいかがでしょうか。

“健康票” 配付のお知らせ

本日、健康票を配付しました。身体計測では、一人一人の成長を確認することができ、一緒に成長を喜ぶことができました。健康票のご確認後、押印をしていただきましたら、再度学校へご提出ください。

また、視力検査の結果で低視力（B以下）の児童には、受診のすすめについても配付いたしましたので、そちらもよろしくお願いいたします。

12月5日に持久走大会が行われます。持久走大会に向けて、みんな元気に参加できるよう、かぜを予防し、体調管理をしっかりと行いましょう！

バランスのよい 食事をとる



日頃からの食事でバランスよく栄養をとりましょう。とくにビタミンCはかぜのウイルスに対する抵抗力を高めると言われています。



十分な睡眠をとる

睡眠が足りないと、体の抵抗力も落ちてしまいます。疲れがたまっているときなどは早めに寝て、体の回復をはかりましょう。



運動して体力をつける

日頃から適度な運動をして、丈夫な体をつくりましょう。体力がアップすれば、かぜのウイルスにも負けない抵抗力がつきます。



手洗い・うがいをする

外から帰ったら、まずは手洗い・うがいをする習慣をつけましょう。カテキンという成分に殺菌作用があるので、お茶でうがいをしてみるのもいいですね。

カテキン



部屋を保湿する

空気が乾燥するとのどの粘膜の免疫力が下がります。加湿器がなければぬれたタオルをかけるなどして、部屋の湿度を保つようにしましょう。



いまから
しっかり
かぜよぼう！