

ほけんだより

横川西小学校
保健室
11月 No.9

秋あきといえば、「食欲しよくよくの秋あき」！おいしい食事しょくじを楽しむには、やっぱり歯はが大切たいせつです。むし歯むしはがあったり、歯はがグラグラグラグラになっていたりでは、痛みいたで食事しょくじどころではないですよね。また、みんなの体からだの健康けんこうを守るためには、食べ物たものをバランスよく食べるたことが大切たいせつです。

しかし、歯はが痛いたかったりして、あまりかまないとしっかり栄養えいようをとることができません。歯はと口くちを健康けんこうに保たもつことは、毎日まいにちの元気げんきのためにとっても大切たいせつです。

11月8日はいい歯の日



かみ方クイズにチャレンジ！

<p>①ひとくちで、何回かむとよい？</p>	<p>②右側の歯と左側の歯、かみやすい方でかんでいればよい？</p>	<p>③早く食べる。ゆっくり食べる。体にいいのはどっち？</p>	<p>④足を下につけている時と、つけていない時、どっちがよくかめる？</p>
<p>こたえ:30回</p> <p>ひとくちで、30回以上かむことを目標にしましょう。</p>	<p>こたえ:左右の歯、両方でバランスよくかみましよう。</p> <p>どちらか一方ではなく、なるべく両方の奥歯でバランスよくかみましよう。</p>	<p>こたえ:ゆっくり味わって食べると、食べすぎも防げます！！</p> <p>よくかむと脳に刺激がいくので、食べすぎを防ぐことができます。</p> <p>早食いせず、よくかんでゆっくり食べるようにしましょう。</p>	<p>こたえ:足を下につけている方がよくかめます。</p> <p>食べる時に足がぶらぶらしていると、体に力がうまく入らず、かむ力が弱くなってしまいます。</p>
<p>⑤食事が楽しくなるので、ずっと話しながら食べるのがよい？</p> <p>こたえ:食べ物を口に入れたら、話さずに口をとじて食べましよう。</p> <p>誰かと一緒に食べるのは楽しいことですが、くちやくちやかみながら話をするのはマナー違反。みんなが気持ちよく食べられるように気をつけましよう。</p> <p>また、口をしっかりとじて食べることも大切<small>たいせつ</small>です！</p>			

3人に1人 これは何の数字？

世界ではいまだ、3人に1人がトイレを使えない現実があります。トイレがないところでは、細菌がさまざまなところから体の中に入っていきます。それが原因で免疫力の弱い子どもたちは下痢になってしまい、1日に800人以上が命を落としています。

そんなトイレにまつわる問題を世界の人みんなで考え少しでも良くしていくために、2013年に毎年11月19日は『世界トイレの日』と定められました。

11月19日



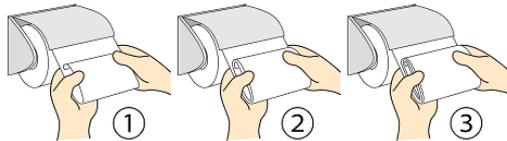
世界トイレの日

トイレ きれいに使えていますか？

昼間トイレを見回してみると、流し忘れやトイレが汚れていることがあります。自分で使ったあとは、ふり返って確認することが大切です。毎日きれいなトイレを使えることに感謝し、みんなが気持ちよく使えるように自分の使い方を見直してみましょう。

☆トイレットペーパーを正しく使おう☆

・使いすぎない。



・ちぎれて落ちたトイレットペーパーは、トイレにすてる。

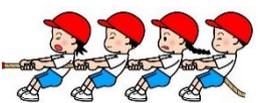
☆トイレのあとは、ふり返ろう☆

・失敗したら、

トイレットペーパーでふこう。



楽しい運動会にするために♪



もうすぐ運動会ですね♪どの学年も、一生懸命に練習する姿が見られ、本番がとても楽しみです。今までがんばって練習してきた成果を発揮できるように、今から規則正しい生活をして、本番に備えましょう。

①早寝早起きをする

睡眠不足はけがのもと！毎日の練習で疲れもたまっています。



いつもより少し早めに寝る習慣をつけましょう。

②朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが出て、パワーが出ます。集中力・やる気を出すためにも、バランスのよい朝ごはんをしっかり食べましょう。



保健室からのおねがい

運動会の練習が始まってから、けがをして保健室に来る人が増えました。傷口に砂がついたまま保健室に来る人もちらほら・・・汚れたまま傷口からばい菌が入ってしまいます。まずは自分で汚れを洗い流してから保健室に来てくださいね。

また、爪が長い人も目立ちます。のびすぎた爪は、運動中にけがをしたり、人を傷つけたりしてしまいます。こまめに爪を切りましょう。