

ほけんだより 11月

佐藤小学校
ほけんしつ
10月28日
第 8 号

秋が深まり、冬の足音が急速に近づいてくる今日この頃。朝の冷え込みに、背中を丸めて登校する姿を見かけます。頭上では鮮やかな紅葉が、秋の終わりを彩っています。寒さに縮こまらずに上を見上げてみましょう。澄み切った空もとてもきれいですよ。



※本校のかぜ・インフルエンザの状況 ※11月8日は「いい歯の日」です

10月までにインフルエンザにかかった人は一人もいませんが、愛知県内において、学級閉鎖の措置がとられた学校もあります。かぜをひく人も増えていますので注意が必要です。手洗いうがいなどの予防に加え、インフルエンザ予防接種を受けるなど予防と病気にかからないようにする力をつけることも大切です。

たくさんかんで食べるって、こんないろいろがあります

からだに「えい力」をつけよう

バランスよく ぐっすり寝よう
何でも食べよう

からだを動かそう 外で遊ぼう

- おいしく食べられる**
苦みや辛みのある食べものでも、たくさんかんでいるうちに、甘みが出て、おいしく感じられます。また、舌にある味を感じる細胞が刺激されて、味わう力が発達すると考えられています。
- 消化を助ける**
たくさんかむと、だ液がたくさん出できます。だ液と混ぜ合わされることで、食べものが消化しやすい形になり、食べものの栄養分をしっかりと体に取り入れることができます。
- 食べ過ぎを防ぐ**
たくさんかんで、時間をかけて食べると、脳に「おなかがいっぱいになったよ」という信号がタイミングよく送られて、食べ過ぎを防げます。肥満や生活習慣病の予防にも役立ちます。
- 脳を刺激する**
食べものをかむときのおごの動きは、脳への血液の流れを増やしたり、脳を刺激したりします。そのことが脳の発達を助けたり、脳の動きを高めたりすると考えられています。
- 表情ゆたかに**
たくさんかんで、口を動かすことで、おごや口のまわりの筋肉がきたえられ、口元がひきしまった、生き生きとした表情になります。もっとすてきな笑顔になれますよ。

「かむ」って、どのくらい? 40g
ぐっと歯を食いしばったとき、奥歯には40kg近く、前歯でも20kgぐらいの力がかかっているというデータがあります。

何回ぐらいかめばいいの? 30回
「ひとくち30回」を目標にしましょう。数えながらかんで食べているうちに、だんだんかむことが身につけてきます。

11月の保健目標

よい姿勢で生活をしよう

あなたの姿勢はどっち?

背すじピン ねこ背

良いしせいのためのグー・チョキ・パー

- グー**
つくえと体の距離は、グー1つ分にする。
- チョキ**
つくえはチョキではさんだらひじが直角になる高さがよい。
- パー**
字を書くとき、目とノートはパー2つ分、はなす。



こんなクセ、ありませんか?

- イスに座っているときに足を組む
- 猫背になる (立っているとき、座っているとき)
- かばんなどをいつも決まった側(肩や手)で持つ
- 片方の足に体重をかけて立つ
- 寝ころんでテレビを見る
- ほおづえをつく

これらはどれも体のゆがみを引き起こしやすいといわれており、姿勢にも影響を及ぼします。もうクセになっていて、なおすのはなかなか難しいかもしれませんが、気づいたらすぐ改めるよう心がけてみてください。

かぜひきさんが増えてくる季節です

カゼの予防に

手洗い うがい

保護者の方へのお知らせとお願い

※生活リズムチェックを学校で11月10日から17日まで行います。チェック期間中は早寝早起きを心がけ、手洗いうがいのチェックで、かぜの予防につなげていきたいと思えます。結果は家庭に持ち帰りますので、がんばったお子さんに「保護者の方から一言」の記入をよろしく願います。

※保健室では毎週金曜日の昼休み中に「ホットタイム」という時間を設け相談活動を行っています。お子さんが悩んでいることをそっと伝えることができる場にしています。保護者の方からもお子さんに、保健室で相談ができることをお伝えください。

参考:「児童の学習・身体発達2 ビジュアル人体データブック」日本放送出版協会