



令和4年10月28日
深谷市立明戸小学校
保健室

11月7日は立冬です。朝晩に冷え込む日が多くなり、冬の訪れを感じる季節となりました。1日のうちで寒暖の差が大きくなるので、気温の変化に応じて調節しやすい服を選びましょう。

12月1日には、いよいよ150周年記念式典もあります。乾燥した冬の空気になっているに加え、歌の練習も多くなりました。普段より丁寧なうがいと心がけ、のどを痛めないようにしましょう。



よい姿勢ですか？

姿勢が悪いと目が悪くなったり、体がいたくなったりするだけでなく、内臓が圧迫されて胃や腸にも悪い影響を及ぼします。また、いすから落ちてけがをする危険もあります。授業中やご飯を食べるときなど、意識して気をつけてみましょう。

こんな姿勢はしていませんか？



わる しせい こわ
悪い姿勢の怖さ...

しりよくていか
視力低下

じりつしんけいしちちよう
自律神経失調
呼吸が浅く

い・ちようふちよう
胃・腸不調
胃もたれ・便秘・下痢



ずつう
頭痛

くび
首こり
ストレートネック・首痛

かた
肩こり

せなかつう
背中痛

ようつう
腰痛

正しい姿勢

こぶし1つ分
あける



足はペタ

背筋はピン

おうちの方へ

12月の持久走大会において持久走練習が始まります。安全に、そして自分の力を十分に発揮できるように、ご家庭でもお子さんの健康管理にご留意いただけますようお願いいたします。

◆引き続き、朝夕の検温、朝の健康観察をし、健康カードに記入して登校の際は忘れず持たせてください。(休みの日も記入をお願いします。)

◆いつもより体温が高いとき、かぜ症状があるとき、体調が悪いときは、登校を控え自宅で休養をしてください。兄弟姉妹、ご家族の方に発熱、かぜ症状等がある場合も登校を控えてください。



11月8日はいい歯の日



歯や歯ぐきが健康で食べ物をよく噛むことができると、胃や腸に負担をかけずに、全身に栄養をいきわたらせることができます。歯は、噛むこと以外にも健康な生活を送るうえで大切な役割があります。

歯の役割



食べ物をかみくだく



発音を助ける



顔の形を整え、
美しい表情をつくる



歯ごたえを楽しみ
味覚を豊かに保つ

むし歯にならないためには、歯みがきが欠かせません。その他に“噛む”ことも歯の健康に保つために大切なことのひとつです。

噛むことの効果は、「卑弥呼の歯がいーぜ！」（ヒミコノハガイーゼ）です。



肥満防止

ゆっくり噛んで食べることで食べすぎを防ぎます。



歯の病気予防

よく噛むと食べ物のカスや細菌を洗い流す作用がある唾液がたくさんでます。



味覚の発達

食べ物の形や固さ、味がよくわかるようになります。



がんの予防

唾液中のペルオキシダーゼが発がん性物質を無効化します。



言葉の発達

噛むことで顔の筋肉が発達し、言葉を正しく発音できるようになります。



胃腸快調

消化を助け、食べすぎを防ぎます。また、胃腸の働きを活発にします。



脳の発達

噛むことで脳に流れる血液の量が増え、子供は脳が発達します。



全力投球

からだを活発になり、力いっぱい勉強や遊びに集中できます。



目標はひと口30回以上噛むことです。

テレビやスマホを見ながらの「ながら食い」は食事や噛むことに集中できません。日頃から気をつけ、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

歯みがきカレンダーが届きます

11月8日のいい歯の日にちなみ、保健委員会から歯みがきカレンダーを配ります。給食後、ていねいに歯みがきができたなら歯みがきカレンダーに色をぬりましょう。期間は1週間です。

どんな歯みがきカレンダーが届くか、楽しみにしていてくださいね!

