

ほけんだより 11月

令和4年11月
大野幼稚園・小学校保健だより
第7号

寒い日が増えてきましたね。体調管理には気を抜かずに過ごしていきましょう。新型コロナウイルスの流行で、去年や一昨年はほとんど見られなかったインフルエンザですが、今年は新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が心配されています。バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動をして免疫力を高めていきましょう。

★11月の保健目標★

姿勢を正しくしよう。



11月8日は「いい歯の日」です。みなさんの歯はむし歯のない、ピカピカのきれいな歯でしょうか？歯は一度生え替わり、大人の歯になると、代わりの歯は生えてきません。今ある歯を大人になっても守っていくために、みなさんができることは「歯みがき」です！食後にはしっかりと歯をみがきましょう！幼稚園や小学校低学年のみなさんは、お家の方に仕上げみがきをしてもらうようにしましょう。

～みなさんはひとくち、何回噛んでいますか？～

よく噛むことには良いことがいっぱいあります！

「ひみこの歯がい～ぜ」

- ①肥満予防・・・よく噛むと満腹中枢が刺激され、食べすぎ防止になります。
- ②味覚の発達・・・ゆっくり味わうことは、味覚の発達を促します。
- ③言葉の発音がはっきり・・・口の周りの筋肉を使うことによって、言葉の発生や表情が豊かになります。
- ④脳の発達・・・脳の血流が増え、記憶や学習能力の向上につながります。
- ⑤歯の病気を防ぐ・・・唾液が増えることによって、歯周病や口臭を予防してくれます。
- ⑥がんの予防・・・だ液の中にあるペルオキシダーゼという酵素ががんの発生を抑えるといわれています。
- ⑦～胃腸の働きを促進・・・消化を助け、食べすぎを抑え、さらに胃腸の働きを活発にします。
- ⑧全身の体力向上と全力投球・・・噛み締める力を育てることにより集中力を養うことが期待できます。

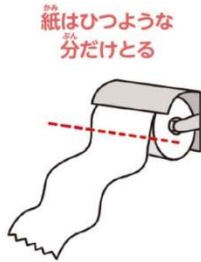


ひとくち30回以上噛みましょう！

11月10日は「トイレの日」

みんなが使うから ～トイレのマナー～

使うときは…



使った後は…



学校のトイレを見てみると、使用後に流れていなかったり、トイレットペーパーが床に散らばったりしています。みんなが使うトイレです。次に使う人のことを考えて、いつもきれいに使いましょう！



きしやうびやう し 気象病を知っていますか？

きしやうびやう <気象病とは>

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。

きしやうびやう よぼう <気象病を予防するには>

- 耳のマッサージをして血行をよくする
- バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動など規則正しい生活をして自律神経を整える
- どんなときに症状が出やすいのか知っておく(天気と体調の変化について記録しておくとい)

