

ほけんだより 11月



2022年 11月 貞光小学校 保健室

11月になり、木々が美しく色付き始めました。朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬が少しずつ近づいているなあと思う毎日ですね。

体が寒さになれていないこの時期は、かぜをひきやすくなります。運動をしたり、栄養のバランスを考えて食事をしたりして、強い体作りをしていきましょう。また、手洗い・うがいをしっかり行い、かぜやコロナウイルスを体の中に入れないようにしましょう。



きょうは何の日？

記念日で見ると

11月

1日 点字の日

日本語の点字が誕生したのは、1890年。

1日 いい姿勢の日

正しい姿勢で勉強すると集中力アップ！

8日 いい歯の日

「受診のおしらせ」をもらった人は、早めに歯医者さんへ。



9日 換気の日

2カ所を開けて、空気の通り道を作りましょう。

19日 世界トイレの日

みんなが気持ちよく使うために、できることは？

26日 いい風呂の日

ぬるめのお湯でリラックス。



保健教育を行いました！

10月に、4年生で男女の体の発育について授業を行いました。男子には「精通」、女子には「初経」が起こり、赤ちゃんのもとを作るように体の変化が起こること、体の変化は、個人差があることなどを学習しました。「いつ頃なるのかな？」「ドキドキする」など、それぞれ感想を教えてくださいました。女子には月経時の手当について、再度時間を取り、指導をさせてもらおうと思っています。ご家庭でも少しずつ準備をしていただけたら幸いです。

また、6年生は修学旅行前に復習を込めて、女子に初経指導を再度行いました。月経のしくみやマナーについて確認し、修学旅行中で月経が起こった時の対処方法話をしました。楽しい修学旅行になるよう、準備しておくように指導していますので、ご家庭でもご協力よろしくお願ひします。



11月8日は、「いい歯」の日！

たくさんかんで食べるよ、みんなの歯が丈夫になります

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、だ液がたくさん出てきます。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あごの動きは、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、脳の働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、あ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」カッて、どのくらい？



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？



「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いてきます。