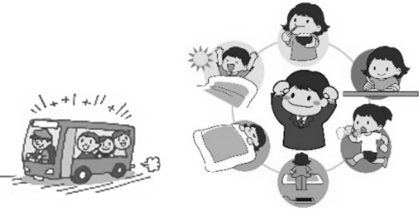


ほげんだより11月

令和3年 11月発行
北島南小学校 保健担当

10月の後半頃からはだ寒く感じる日が増えてきました。1日の寒暖差も大きくなり、北島南小学校でも体調をくずす人が増えています。衣服の調節や温かい食べ物で体調管理をして、本格的な冬に備えましょう。

- 11月の保健行事
- 5日(金)～6日(土) 修学旅行(6年)
 - 26日(金) 生活習慣病予防教室(4・6年)



11月には、姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)、皮ふ(12日)…と、健康に関する記念日がたくさんあります。この「記念日」には、みなさんに正しく知ってほしいという願いがこめられています。今回はその中でも「歯」について、かむことの効果をご紹介します。

よくかむことの効果「ひみこの歯がいーぜ」



「ひ」肥満防止

よくかんで食べることで、脳が満腹だと感じやすくなり、食べ過ぎを防いでくれます。

「み」味覚の発達

かむことで、食べ物の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。

「こ」言葉の発音はっきり

よくかむと、口の周りの筋肉が発達し、はっきりとした発音ができ、表情も豊かになります。

「の」脳の発達

脳に流れる血液の量が増えて、活発に働くようになり、記憶力がアップするなどのよい効果があります。

「は」歯の病気予防

だ液が多く出ること、歯が細菌などから守られ、むし歯や歯周病を防いでくれます。

「が」がん予防

だ液の中には、食べ物の中に含まれている、細菌やがんを起こす物質を減らす効果があります。

「い」胃腸快調

だ液は、食べ物を分解する消化液の役割もあり、胃腸への負担が軽くなります。

「ぜ」全力投球

力いっぱい運動をするためには、よくかむ力(歯を食いしるための力)は欠かせません。

生活リズムをととのえよう!

一日を気持ちよくスタートさせて、元気に過ごすためには、毎日の生活リズムが大切です。とくに、早起き・朝ごはんは午前中を元気に過ごすために必要です。自分の生活をふり返ってみましょう。

感染症に負けない

からだをきたえて元気に過ごそう!

- き そくたしい生活
- た いらよくをつける
- え しようをとる
- て あらいをする



大切なすいみんのはたらき

- からだ 体を 成長させる
- からだ ていこうりよく 体の抵抗力 (免疫力)を高める
- からだ 体の つかれをとる
- のう ころ 脳と心を 育てる

ひつよう 必要なすいみん時間って どのくらい?

- 6～9歳の子 10～11時間
- 10～12歳の子 9～10時間
- 13～15歳の子 8～9時間

すいみんが大切な理由

「人生の1/3はすいみん」と言われるように、人間は毎日8時間ほどをすいみんにあてています。すいみんは1日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分なすいみんが体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。