

# ほけんだより 11月

平成29年11月2日  
海田南小学校 保健室



朝晩が冷え込み、木の葉が鮮やかに色づき、秋が深まってきました。歌声コンサートの練習が本格的に始まっています。教室や体育館から、きれいな歌声やリコーダーの音が聞こえてきます。どの学年も一生懸命練習に取り組んでいて、本番が楽しみです。

最近、発熱や嘔吐が増えています。インフルエンザの流行も心配になってきました。元気に過ごすために、「早ね・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活をしましょう。また、外から帰ってきたときや食事の前には、「手洗い・うがい」を忘れずにして、かぜを予防しましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」

### 大切なのは『<sup>は</sup>いい歯』のほかにも…

わたしたちの歯のおもな役割は、「食べものをしっかりかむ」ことです。かんで食べ、栄養をとることで、からだを動かしたり、成長させることができます。そのためにも、むし歯などの病気がない『いい歯』が必要になります。

でも、わたしたちがかむときに使っているのは、歯だけではありません。それを支えている歯肉（歯ぐき）、そして口の中全体が元気で、健康であることが大切なのです。



いま、全国的に見ると小学生ではむし歯が減っている一方で、歯肉炎などの歯・口の病気や異常が増えているそうです。『いい歯』はもちろん、いつまでも『いい歯と口』でいられるように、歯みがきをして、甘いものをひかえて、歯医者さんへ定期的に行き、健康な歯にしましょう。



## かむことの 大切さ 「ひみこのはがしいぜ」

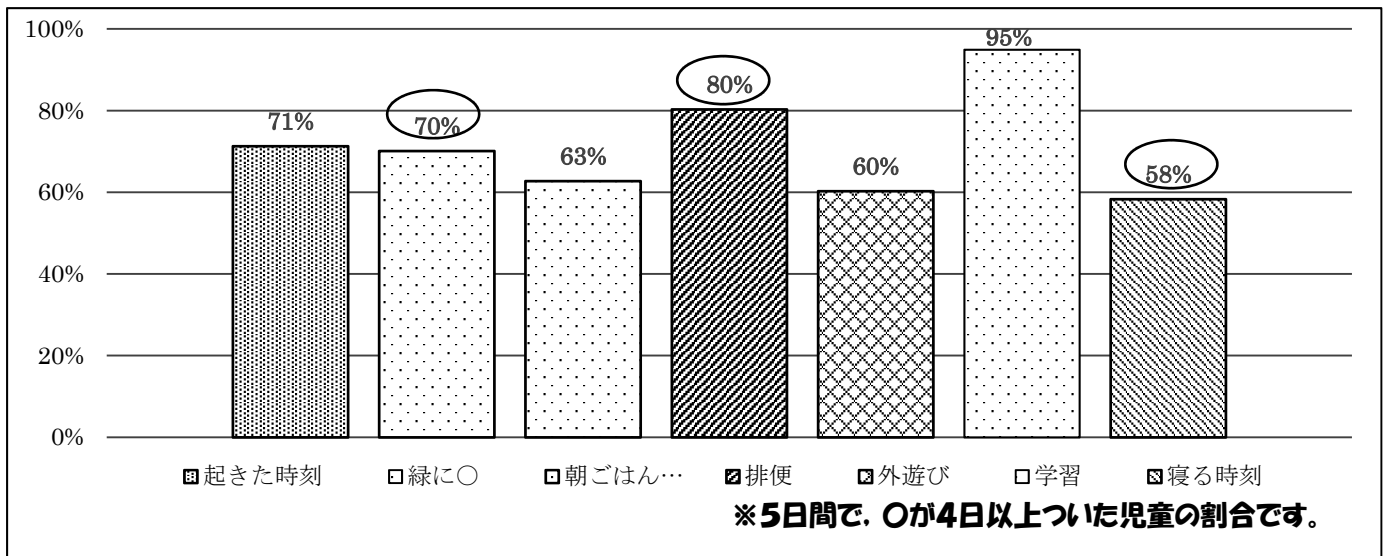


**ひみこのはがしいぜ**

- 肥満防止（ひまんぼうし）
- 味覚発達（みかくはったつ）
- ことばの発達（ことばのはったつ）
- 脳の発達（のうのはったつ）
- むし歯予防（むしばよぼう）
- がん予防（がんのよぼう）
- 胃腸快調（いちょうかいちょう）
- 全力で頑張るこ（ぜんりよくでがんばるこ）

よくかむと  
いいことが  
たくさん  
あるね！

# 第2回 生活調べ 結果発表 !!



9月25日(月)～9月29日(金)は、第2回の生活調べがありました。1回目と同じで、学習面では、学習時間を守って、しっかり勉強している児童がたくさんいました。また、1回目に比べて、朝ごはんに緑色(野菜や果物)を食べること、排便、寝る時間が上がっていました。緑色の食べものを食べることで、体の調子が整って、排便が出やすくなっているのではないかと思います。引き続き、緑色の食べ物を食べるよう頑張りましょう。一方、起きる時間・寝る時間はなかなか守れていないです。寝る時間を意識している児童は増えていますが起きる時間も気をつけましょう。

朝ごはんや睡眠については、ご家庭の協力が必要ですのでよろしくお願いします。  
 次回の生活調べは、11月27日(月)～12月1日(金)です。

## ワンランクアップの朝ごはん

### まずは、朝ごはんを食べることから!!

ごはんやパンなど「黄色」の食べ物は、『脳』のエネルギー源。  
 「頭のスイッチ」が入ります。



### 成長に必要なたんぱく質を、1品追加しよう!!

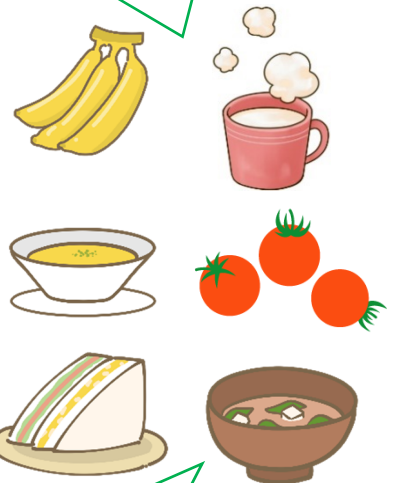
ごはんには卵や納豆、パンには火腿やチーズをトッピング。  
 「体のスイッチ」が入ります。



### サラダや汁物など、もう1品加えれば、さらにGOOD!!

夕飯に多めに作っておいたおみそ汁やシチューを温めたら簡単。  
 緑の食品で「排便のスイッチ」が入ります。

自分でも準備ができるね。  
 1品プラスに便利な食品。



1皿で3色そろう  
 お手軽 優秀レシピ