

ほけんだより 11月号

中之島小
ほけんしつ
2017.11.6(No.9)

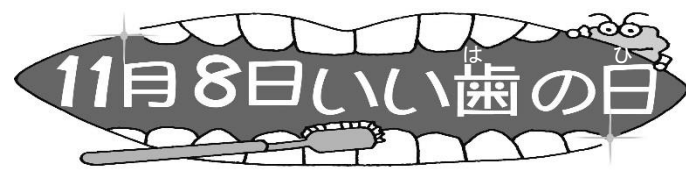


あきも深まり、色づいた木々の葉がきれいな季節になりました。日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなりましたね。体が寒さに慣れていなくて、かぜを引いてしまった子もいるのではないのでしょうか。今まで以上に手洗い、うがいをしっかりして、予防しましょう！



11月の保健行事予定

- 16日(木) 歯科健診 (全学年)
- 21日(火) 脊柱側弯検診 (5年生)

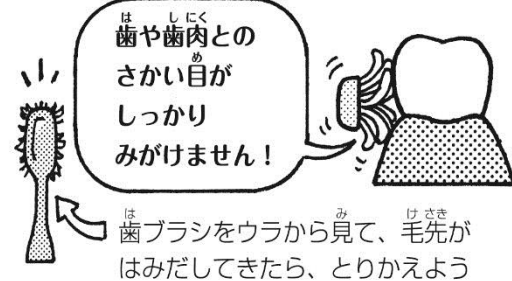


「8020運動」を知っていますか？80歳になっても自分の歯を20本保とうという運動です。年をとっても20本以上の歯があれば、食べることを楽しむことができます。歯を大切に、ずっと楽しく食べられるような「いい歯」でいきましょう！

ずっといい歯をキープするために

食べたら歯をみがこう	かみごたえのあるものを食べよう
甘いものは控えよう	定期健診をしよう

毛先が開いた歯ブラシでは……



〇〇くんは、最近“あること”を始めて、いいこといっぱい。「もっと早くすればよかった」って言ってます。さて、“あること”とはいったいなんでしょう？

〇〇くんが始めたヒミツの行動はなにかな？



その① 食べすぎるのがなくなったよ

その② 食事がもっとおいしくなったよ

その③ 前より勉強に集中できるようになったよ

その④ むし歯もないよ

その⑤ いろいろちがでるようになったよ

その⑥ 運動も力いっぱいできるよ

その⑦ 表情が豊かになったって言われるよ

“あること”は

なぜ その① 脳が「おなかいっぱい」のサインをだすので食べすぎません	なぜ その⑤ 食べたものを消化するはたらきがよくなります
なぜ その② だ液とよくまざるので、味を感じやすくなります	なぜ その⑥ ぐっと歯に力が入るようになります
なぜ その③ かむ運動が脳のはたらきを活発にします	なぜ その⑦ 口のまわりの筋肉がきたえられてよく動きます

一口30回以上かんで食べること!

なぜそんなにいいことがあったのか、1つずつヒミツを見てみよう!