ほけんだより

平成２６年１１月７日
練馬区立練馬第三小学校
保　健　室　No. 7

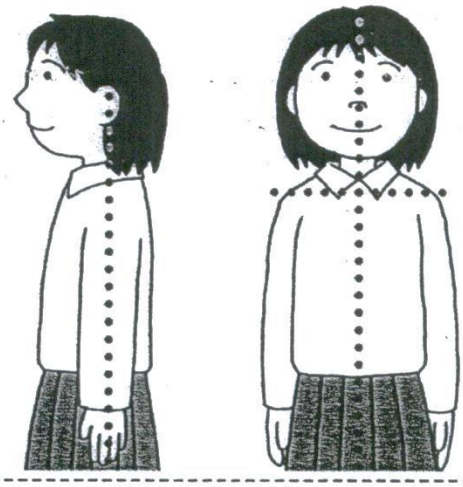
学校の周りの木々も少しずつ色づき始め、朝夕には寒いと感じるくらいになってきました。寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じることもあります。

背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩いている人はいませんか？　マフラー、手袋などを上手に使って、背すじをピンと伸ばして歩きましょう。

１１月の保健目標
授業中の姿勢をよくしよう

しせいを見直してみよう

●正しいしせいってどんなしせい？



「正しいしせい」とは、自分の身長通りのしせいを１ミリも縮めないしせいのこと。

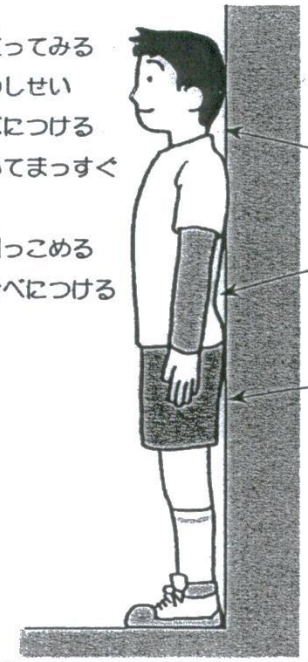
↓

これが「基本しせい」です。

- 横から見ると、耳から体の横、かかとまでが一直線。
- 正面から見ると、両肩を結ぶ線は床と平行。鼻とおへそを結ぶ線は、ゆかに垂直。

●「基本しせい」で立っているかチェックしよう！

かべの前に立ってみる
①気をつけのしせい
②両肩をかべにつける
③あごをひいてまっすぐ前を見る
④おなかを引っこめる
⑤かかとをかべにつける



このしせいが自然にできたら合格！
いつもこのしせいになるように心がけましょう。

座っているときは？

イスに座っていることが多い授業中。猫背にならないように注意しましょう。

むし歯や歯ぐきの病気は、毎日の正しくていねいな歯みがきで防げる病気です。食事やおやつのあと、寝る前には歯をみがいて、ずっと「いい歯」でいられるようにしましょう。

「かむ」力って、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。

「ただいま！」の次は？
うがい・手洗い忘れずに！！

今年は例年より早く、１０月下旬から近隣の学校でインフルエンザでお休みする人が出ています。１１月に入って、練三小でもインフルエンザでの欠席があります。熱があったり体調が悪いときは、無理に登校させないようお願いします。咳が出る場合は、マスクをすることが大切です。ご家庭でも、ご準備をお願いします。

また、感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）の流行も心配な季節になってきました。主な症状は嘔吐や下痢、腹痛、発熱等です。インフルエンザ同様、しっかり石けんで手を洗って予防しましょう。

なお、学校で嘔吐して衣類を汚してしまった場合、手洗い場からの集団感染を防止するため、衣類を洗うことができません。ビニール袋に密封して入れ、そのまま家庭へ持ち帰りとなりますが、ご了承をお願いします。

たくさんかんで食べると、こんなにいいことがあります

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変わり、食べものの栄養分をしっかり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。