

ほけんだより

児童数配布

第8号
令和3年11月1日発行

練馬区立向山小学校
保健室

朝晩は気温がぐっと下がって寒くなりました。季節は冬に向かっていきます。手洗い・うがいをして、また衣服の調節、こまめな換気などにも気をつけ、体調をくずさないよう注意しましょう。



同じ環境にいても、風邪を引きやすい人、あまり風邪を引かない人がいます。どうしてでしょう？

私たちの体には「免疫」という病気から体を守ってくれる力があります。この免疫の力が強い人は、体の中に風邪のウイルスが入ってきてもやっつけてしまいます。免疫の力が弱い人はウイルスが体の中に入ってきやすいので、風邪を引いてしまうのです。



つまり、風邪を引くか引かないかはその人が持つ「免疫力」が大きく関係してきます。

免疫力をアップさせるには・・・



すいみん
睡眠を

じゅうぶん
十分とる



てきど
適度な

うんどう
運動をする



バランスのよい

しょくじ
食事をとる

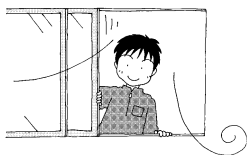


ストレスを

ためない



わらう
笑う



さむくてもガマン！換気

11月9日は「換気の日」です。せきやくしゃみをする、1回あたり数万から数十万のウイルスが鼻や口から飛び出すと言われています。もし、誰かが風邪を引いていて、部屋を閉め切ったままにしておくと・・・ウイルスがどんどん空気中に増えてしまいます。

寒くなってくると、窓を開けるのはつらいですが、きれいな空気ですっきりとしましょう！

ウラもあります

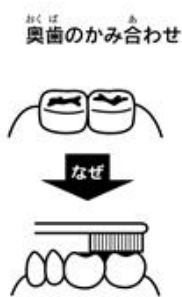




むしば は びょうき ししゅうびょう
虫歯や歯ぐきの病気（歯周病）は、
まいにち ただ は ふせ
毎日の正しくていねいな歯みがきで防ぐ
ことのできる病気です。

ごはんやおやつを食べた後、とくに寝る
まえ わす は
前には、忘れずに歯みがきをして、ずっと
「いい歯」でいられるようにしましょう。

みがき残しが多いところとその理由



ブラシが入りにくい
ため、みがきにくい場
所です。ハブラシをこ
まかく動かして、てい
ねいにみがきましょう

かむことには、体にとってたくさんの
よい効果があります。でも、虫歯だっ
たり、歯周病だったりすると、歯や歯ぐ
きが痛くてあまりよくかむことができま
せん。

歯みがきで、歯と歯ぐきを大切にしま
しょう。歯科健診で歯や歯ぐきに異常が
あった人、もう治療はすみましたか？

よい歯のバッジは12月末までに治療が
すんだ人に配布します。

まだの人はお早めに！

たくさんかんで食べると、こんなことがあります

- おいしく食べられる

舌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おごの動きは、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、脳の動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」かって、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ぐらいの方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けてきます。