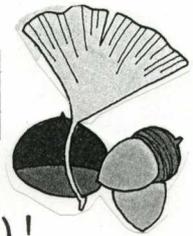


# ほけんだより 11月号

## 体調、くずしていませんか？

6年生が育てている菊がきれいに咲き始め、校庭の木々も少しずつ色づいてきました。この季節は、暖かい日と寒い日の気温差が大きく体調を崩しやすいときです。10月は本校でも「溶連菌感染症」「胃腸炎」による欠席が多くみられました。朝から「頭が痛い」「だるい」など「風邪気味かな？」というお子さんもいます。これからかぜやインフルエンザがはやり始めます。かぜやインフルエンザの症状がないか、前日に熱や嘔吐などがあったときは、とくに朝の健康観察を十分してから登校させて頂きますようよろしくお願い致します。

### <11月の保健目標> 食事と健康について考えよう



### 11月8日「いい歯」の日 よくかむと、いいこといっぱい！

わたし達はよくかんで食べることで、食べ物を小さくし唾液を分泌させて飲み込み、消化吸収を助けています。それ以外にも「よくかむこと」には、たくさんの効果があります。日本歯科医師会8020推進財団は、咀嚼の効果を「卑弥呼の歯がいーぜ」という標語にしています。卑弥呼のいた弥生時代の食事は、現代の食事に比べて咀嚼回数が多かったのでは…？と考えられています。しっかりよくかんで食べることは体全体の健康にもつながります。

**ひ**：「肥満防止」…よくかんで食べると脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防げます。

**み**：「味覚の発達」…よくかんで味わうことにより食べ物の味がよく分かります。

**こ**：「言葉の発音がはっきり」…口の周りの筋肉を使うため、表情が豊かになります。  
口をしっかりと開けて話すときれいな発音ができます。

**の**：「脳の発達」…脳細胞の働きを活発にします。子供の知育を助け、高齢者は認知症予防に役立ちます。

**歯**：「歯の病気を防ぐ」…よくかむと唾液がたくさん出て口の中をきれいにします。  
唾液の働きがむし歯や歯周病を防ぎます。

**が**：「がんの予防」…唾液中の酵素の中には発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。

**いー**：「胃腸の働きを促進」…よくかむことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

**ぜ**：「全身の体力向上と全力投球」…力を入れてかみしめたいとき、歯を食いしばることで力がわきます。

## 少しでもあたたかく…温活のススメ

「温活」とは、体を外側だけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に、自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことです。体の冷えは様々なトラブルの原因になります。

- 血行不良…手や足（とくに末端）の冷え、むくみ、肌荒れ
- 代謝低下…全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
- 免疫力低下…かぜ、インフルエンザなどの感染症、アレルギー
- 体が縮こまる…肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ



では、これらを改善するには？マフラーや手袋、湯たんぽなどを使って外から温めることはもちろんですが、こんな方法で体の中からも温めましょう。

◎食事：にんじん、ごぼう、大根などの根野菜は、体をあたためる効果があります。

◎運動：体を動かして筋肉を使うと体内で熱が産生されます。

◎入浴：シャワーのみでなく、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

### 保護者の方へ

☆天気の良い日は、元気いっぱい遊ぶと汗をかくこともあります。朝晩は寒いので脱いだり着たり、体温調節できる服装をお願いします。また、時々下着を身につけていないお子さんがいます。下着は汗を吸うだけでなく、保温の効果もあります。上にたくさん重ねるよりも下着1枚で温かさが違いますよ！

☆空気が乾燥してきました。湿度が下がるとのどが痛くなったり、お子さんによっては、外と室内の気温差で咳が出たりすることがあります。そんなときはマスクの着用をおすすめします。  
マスクはランドセルに1～2枚入れておいて下さい。

☆11月8日「いい歯」の日です。清潔で健康な歯でいるために「いい歯みがき」が欠かせません。むし歯や歯周病の主な原因となる歯垢（プラーク）はしっかり落とせているでしょうか。

#### <磨き残しやすいところ>

- 歯と歯の間
- 歯と歯肉の間
- 奥歯のかみ合わせ
- 歯並びが不規則なところ（重なり・段差）
- 抜けた歯の周り



お子さんの歯みがきの様子をチェックして頂くほか、手鏡で磨き残し部分を実際に見るようにしたり、家族で一緒にみがくこともおすすめです。一生使う歯、大切に。