

ほけんだより11月

令和6年11月14日(木)

柏市立酒井根西小学校

保健室

*お子様と一緒に読みください

朝や夕方の冷え込みがきびしくなってきましたね。身体が寒さに慣れていない今頃は、風邪をひきやすいです。疲れた白は無理をせず、早めに布団に入って身体を休めるようにしましょう。また、運動をすることによって体温があがり、体温を維持しやすくなると、免疫力も高まります。ウイルスや細菌をやっつけることのできる強い身体を作りましょうね。

11月の保健目標

冬を健康にすごそう



口の中の健康に気をつけて!



11月8日は
いい歯の日

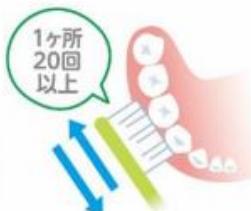
むし歯や歯ぐきの病気は、ていねいな
歯みがきで予防ができます。また、
口の中をきれいにすることは、病気の
予防にもつながります。

①歯ブラシを歯の面に
きちんと当てる



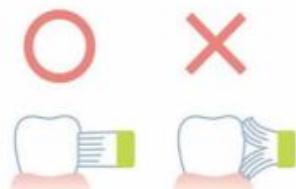
歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの1~2本の歯を目安に
さかい目に当てます。

②小さく動かす



歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの1~2本の歯を目安に
さかい目に当てます。

③軽い力でみがく



歯ブラシの毛先が広がらない
歯ブラシを小さく動かします。くらいの軽い力でみがきます。

☆自分の歯にあったみがき方ができているかな!?

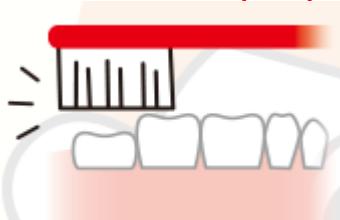
小学生は、子どもの歯(乳歯)からおとな歯(永久歯)に生え変わる時期です。そのため、みがきづらい場所がたくさんあります。自分の歯のとくちゅうを知つて、自分にあったみがきかたをしましよう。

②生えているとちゅうの歯



③奥歯のかみ合わせ

生えているとちゅうの歯は背が低く、歯ブラシの毛先が届きません。また、奥歯も生えているとちゅうは、みがきづらくむし歯になりやすいので注意が必要です。



45°

歯ブラシをななめよこからあてて、
小さくていねいに動かしましょう。

①テコボコしている歯



歯ブラシを横に動かしてもみかけません。歯ブラシをたてにうごかして1本ずつみがきましょう。

④歯と歯の間

かかと

わき(サイド)

つま先

かかと



歯ブラシの毛先の外側やつま先、
かかとの部分を上手に使ってみ
がきます。

よくかんで食べよう！



ごはんを食べるときの、理想的なかむ回数は「30回」。たくさんかむと…
食べ物が細くなり、胃やちょうが消化しやすくなる！
だ液がでやすくなる！



だ液ってどんなや(わい)があるの？

①食べ物の消化を助ける

た液にふくまれる「アミラーゼ」がたべものにあるでんぶんを分かいし、消化しやすいようにする。だ液がないと、体に必要なえいようが吸収されにくくなる。



②食べ物をのみこみやすくする

たべものがやわらかくなったり、まとまつたりしやすくなったりして、かみやすく、のどをとおりやすくしてくれる。



③味を感じやすくする

ペロにある「みらい」に味のもととなるものをはこぶことで、甘味、苦味、辛味などの味を感じることができる。



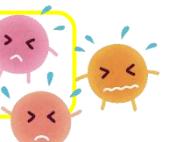
④口の中のよごれをあらい流す

食べカスをあらいながらして、むし歯を防いでくれる。



⑤さいきんがふえるのを防ぐ

抗菌作用をもつ成分が、むし歯のもとのばい菌だけではなく、口から入ってきた菌もふえないようにしてくれる。



よくかんでたべるには……



★たたしいしせいで！

★前をむいて！

★食事に集中する！

「よくかんでたべること」に
き
気をつけてみてね！

「いただきます」と「ごちそうさま」

みなさんが毎日食べているごはんには、じつはいろんな人が関わっています。

スーパーでは小分けに包装された野菜や、切り分けられたお肉・お魚が並んでいますが、それまでの間に、野菜を育て収穫したり、魚を獲ってさばいたりしてくれた人がいます。そして食卓に並ぶまであいだの間には、こうした食



材を選び、味付けや栄養を考えながら料理をしてくれた人がいます。

「いただきます」「ごちそうさま」はそういうひとたちを含め、食事を準備してくれた人への感謝の気持ちが込められたあいさつ。

11月23日は勤労感謝の日。ごはんの時間には、このことを思い出しながら手を合わせてみてください。

