

# 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

\*お子様と一緒に読んでください

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は、風邪をひきやすいです。疲れた日は無理をせず、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！

☆歯みがきの「3つのきほん」できているかな！？

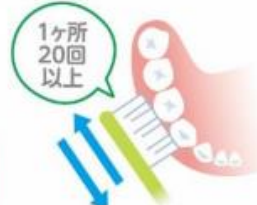


むし歯や歯ぐきの病気は、ていねいな歯みがきで予防ができます。また、口の中をきれいにすることは、病気の予防にもつながります。

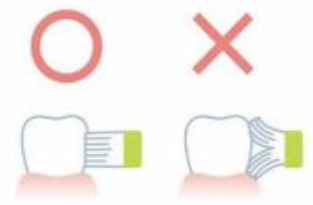
① 歯ブラシを歯の面にきちんと当てる



② 小さく動かす



③ 軽い力でみがく



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。

歯ブラシの毛先が広がらないように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。

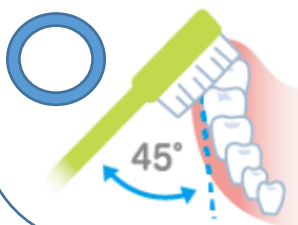
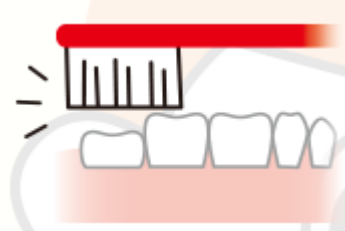
☆自分の歯にあったみがき方ができているかな！？

小学生は、こどもの歯(乳歯)からおとなの歯(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。自分の歯のとくちょうを知って、自分にあったみがきかたをしましょう。

### ② 生えているとちゅうの歯

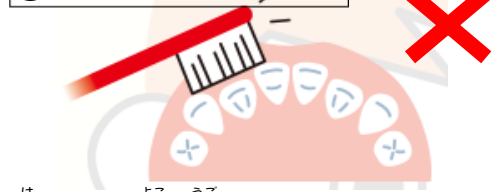
### ③ 奥歯のかみ合わせ

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。



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 デコボコしている歯



歯ブラシを横に動かしてもみがけません。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

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！



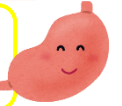
ごはんを食べるときの、理想的なかむ回数は「30回」。たくさんかむと..  
**食べ物が細くなり、胃やちょうが消化しやすくなる！**  
**だ液がでやすくなる！**



## 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

だ液にふくまれる「アミラーゼ」がたべものにあるでんぷんをふかいし、消化しやすくにする。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、まとまっ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、苦み、辛味などの味を感じることができる。



### ④口の中のよこれをあらい流す

食べカスをあらいながして、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、むし歯のよ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。



## よくかんで食べるには.....



★ただしいしせいで！

★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、じつはいろいろ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の間には、そうした食



材を選び、味付けや栄養を考えながら料理してくれた人がいます。

「いただきます」「ごちそうさま」はそういった人たちを含め、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。

