

ほけんだより 11月

門真市立砂子小学校
保健室 第10号
2021. 11.4(木)

だんだんと外が暗くなるのが早くなりました。気温もいっしょに下がり、日中も肌寒くなって、秋を通りこして冬になったようですね。体調を崩して欠席する人が増えています。上着で調節をしたり、規則正しい生活を心がけて、カゼをひかないように気をつけてください。

11月には、姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)、トイレ(10日)、皮ふ(12日)…と、健康に関係する記念日がたくさんあります。みなさんに正しく知ってほしいという願いがこめられて決められた日です。体のことで「なんでかな?」と疑問に思ったことや、知りたいことがあれば、保健室へ聞きに来てくださいね。



あさたいちよう
朝の体調チェックを
忘れずに

ほごしゃかた
保護者の方へ

あきしりよくけんさ
【秋の視力検査について】

にがつきしりよくけんさきぼうせいじっしについてつきとおりに
二学期の視力検査を希望制で実施します。日程は次の通りです。

きぼうかたみぎもうしこみしよきにゆうがつきゆうたんにといでいしゅつ
希望される方は、右にある申込書に記入いただき、学級担任まで提出してください。

がつかほうかご
11月12日(金)放課後:1~4年生

がつにちほうかご
11月15日(月)放課後:5年生

がつにちほうかご
11月19日(金)放課後:6年生



© 少年写真新聞社 2020

よくかむことの効果「ひみこの歯がいーぜ」

「ひ」肥満防止

よくかんで食べることで、脳が満腹だと感じやすくなり、食べ過ぎを防いでくれます。

「み」味覚の発達

かむことで、食べ物の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。

「こ」言葉の発音ははっきり

よくかむと、口の周りの筋肉が発達し、はっきりとした発音ができ、表情も豊かになります。

「の」脳の発達

脳に流れる血液の量が増えて、活発に働くようになり、記憶力がアップするなどのよい効果があります。

「は」歯の病気予防

だ液が多く出ることで、歯が細菌などから守られ、むし歯や歯周病を防いでくれます。

「が」がん予防

だ液の中には、食べ物の中にふくまれている細菌やがんを起こす物質を減らす効果があります。

「い」胃腸快調

だ液は、食べ物を分解する消化液の役割もあり、胃腸への負担が軽くなります。

「ぜ」全力投球

力いっぱい運動をするためには、よくかむ力(歯をくいしばるための力)は欠かせません。



※標語「ひみこの歯がいーぜ」: 学校食事研究会発行 月刊「学校の食事」「よく噛む」8大効用より

しりよくけんさもうしこみしよ
視力検査申込書

しりよくけんさきぼう
視力検査を希望します。

じどうしめい 児童氏名 ()年 ()組 名前 ()

()年 ()組 名前 ()

キリトリ