

ほけんだより 11月

令和4年11月2日 田鶴小学校 保健室

11月保健関係行事予定

- 4日(金) 歯科検診 全校
- 15日(火) マラソン前内科検診 低学年
- 17日(木) マラソン前内科検診 高学年

調査票のめ切りは8日です

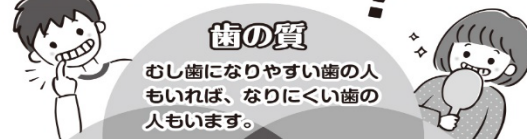
11月8日はいい歯の日



毎日、食べた後や寝る前に歯みがきを怠りしないでしていますか。むし歯は、寝ている間に作られやすいので、夜は必ず歯みがきをしましょう。

食事は、いい歯でよくかんで食べましょう。よくかんで食べるといいことがいっぱい。

どうしてむし歯になるのかな？



歯の質

むし歯になりやすい歯の人もいれば、なりにくい歯の人もいます。

糖

甘いものにたくさん含まれています。

むし歯菌

歯みがきがしっかりできていない人の口にはたくさんいます。

この3つの要素に、時間経過が加わってむし歯になります。大事なことはやっぱり「食べたらずみかき」！

朝ごはんを食べよう

体調が悪くて保健室にきた子に聞くと、「朝ごはん食べてない」と言う子がたまにいます。午前中に元気がなくて、給食を食べた後に元気になる子は朝ごはんがたりていないのかもかもしれません。毎日、バランスの良い朝ごはんをしっかりと食べましょう。

朝ごはん3つのスイッチ



からだを動かすスイッチ
活動モードに切り替わります



あたまを目覚めさせるスイッチ
勉強に集中できます



うんちを出すスイッチ
腸の動きを活発にします

うんちチェックシートの協力をお願いします

昨年も田鶴小学校のみなさんが調査に協力してくれました。全国の小学生の14.6%が便秘の可能性があるので、いいうんちは体調がいい証拠。自分のうんちは健康か、この機会に観察してみてください。

期間:11月10日(木)~16日(水)

- *シートは前日に配ります。17日(木)に学校に持ってきてください。
- *名前は書かなくていいです。

7日間のうち、排便があった日数 n=16,655



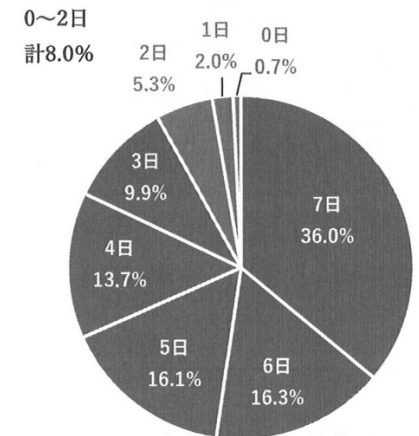
いいうんち出ていますか？

いいうんちって？

- バナナみたいな形
- きれいな茶色
- においはあまりない
- ストーンと気持ちよく出る

いいうんちを出すために

- 好き嫌いしない
- 運動をする
- 水分をしっかりとる
- よく寝る
- 早起きをしてトイレの時間をつくる



よく噛んで食べよう

「よく噛んで食べよう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

- ▶ だ液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ
- ▶ 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
- ▶ 脳の動きを活性化する
- ▶ 消化を良くして栄養の吸収を助ける



- ひと口30回にチャレンジ
難しいと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。
- 噛みごたえのある食べ物を選ぶ
硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。
●ごぼう ●れんこん ●こんにゃく ●タコ など

