

ほんより 11月 けだり

令和5年11月6日
中野区立令和小学校
校長 松井 敏
保健室

11月の保健目標

よい しせい せいかつ
良い姿勢で生活しよう



あきもだいぶ深まってきましたが、この時期は寒暖の差が大きく、かぜをひきやすくなります。上着などを持ち歩き、自分で服を脱ぎ着して調節するようにしましょう。

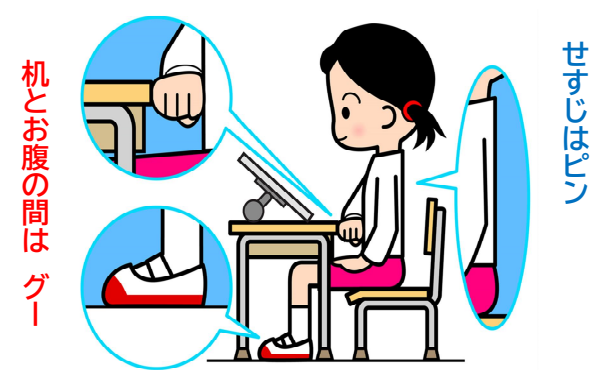
11月の保健行事

- 14日(火) 脊柱側弯症検診** 5年生全員と6年生の対象者 9:00~れいわルーム
※6年生の対象者には、通知を配布します。
- 18日(土) 脊柱側弯症検診欠席者検診** 東京予防医学協会 対象者には通知を配布
※14日の検診未受診者は、保護者付き添いで東京都予防医学協会を受診します。令和小学校は18日は学校公開日ですが、検診を受ける人は欠席扱いにはなりません。
- 18日(土) 薬物乱用防止教室** 6年生 10:20(3校時)~体育館
講師:日本刑事技術協会 森 雅人 先生(サイバー犯罪・薬物事件専門家)
※6年生を対象に薬物乱用防止教室を開催します。メディアに多数ご出演されている森 雅人先生の講話をぜひ聞いてみませんか?他学年の保護者も参観可能です。ご希望の方は当日体育館へお越しください。

よい しせい せいかつ
良い姿勢で生活しよう!

よい しせい め たいせつ
良い姿勢は目を大切にすることや
からだ ちょうし ととの
体の調子を整えることにつながります

- ほおづえ**
お腹が押されて胃や腸の働きが弱くなります
歯並びにも影響します
- ふんぞりかえり**
腰や首に負担がかかります
- ひじつき**
背骨が左右に曲がり肩に負担がかかります
- あしく**
足を組む
股関節や骨盤が傾きます



机とお腹の間はグー

足は床にペタ

がつ にち は ひ
11月8日はいい歯の日
10月の歯科検診でむし歯があった人は
早めに歯医者さんでみてもらってくださいね

「かむことってこんなにいいこといっぱい!」

あなたは食べ物を食べる時、一口何回かんでから飲みこんでいますか? かむことは食べ物を小さく砕いて飲み込みやすくするだけではなく、体によいことがたくさんあります。

かむ効果は...「ひみこのはがーぜ!」



「卑弥呼の歯がーぜ!」(ひみこのはがーぜ)は、かむさまざまなメリットを表した標語です。

<p>ひ ひまんぼうし 肥満防止</p> <p>ゆっくりよくかんで食べることで、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>み みかく はったつ 味覚の発達</p> <p>食べ物の形や硬さを感じる事ができ、味がよくわかるようになります。</p> 
<p>こ ことば はつおん 言葉の発音がはっきり</p> <p>口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がよくなります。</p> 	<p>の のう はったつ 脳の発達</p> <p>脳神経が刺激され、脳に流れる血液の量も増えるので、脳が活性化します。</p> 
<p>は は ひよき ふせ 歯の病気を防ぐ</p> <p>よくかむことで、だ液がたくさん出て、口の中をきれいにし、むし歯や歯周病を防ぎます。</p> 	<p>が がん よぼう がんの予防</p> <p>だ液にふくまれる酵素が、発がん性物質を抑えて、がんの予防につながります。</p> 
<p>い いちよう ばら 胃腸の働きを促進</p> <p>かむと消化酵素がたくさん出て、消化を助け、胃腸の働きを活発にします。</p> 	<p>ぜ ぜんしん たいりくこうじやう 全身の体力向上</p> <p>歯を食いしばることで力が出ます。体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できます。</p> 