

ほけんだより11月号

那覇市立松島小学校 保健室
H29年11月1日

11月の保健目標
外で元気に
運動しよう!



朝晩が涼しく感じられるようになってきました。このような季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。体調をくずさないように「早ね・早起き・朝ごはん」と「手洗い・うがい」を心がけましょう。

たくさん歩いて健康になろう!

バランス感覚が身につく

血のめぐりをよくする

強い骨をつくる

脳のはたらきを活発にする

筋肉をきたえる

かむことってこんなにいいこといっぱい!

あなたは食べ物をたべるとき、一口何回かんで飲みこみますか?かむことは、食べ物を小さく砕いて飲みこむやすくするだけでなく、体によいことがたくさんあります。



「単弥呼の歯がいでーぜ!」(ひみこのはがいでーぜ)は、かむさまざまなよいことを表した標語です。



松島っ子のみなさんがいい歯でありますように!

むし歯や歯肉炎の治りようはすみましたか?
歯科健診で「むし歯」「要注意乳歯」「要観察歯」「歯肉炎」「歯石」などがあつた人でまだ学校に「ちりょうのじょうきょう(報告)」を出していない人に3回目のお知らせを出します。治りようがまだ人はこの機会に歯医者に行きましょう。治りよう中の人は最後までがんばって続けてください。

身体測定の予定

- 11月 8日(水) 4年
- 9日(木) 3年2~4組
- 10日(金) 2年
- 13日(月) 1年
- 16日(木) 3年1組
- 20日(月) 5年

(お願い)
体育着を忘れずに持ってきてください
※6年生は10月30日に済んでいます

<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 こば はつあん 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 びょうき 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 はら そくしん 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 たいりよくこうじょう 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>