

ほけんだより 11月

平成29年11月14日(火)
那覇小学校 保健室

あきゆう 朝夕がだんだん肌寒くなってきました。きせつが冬へとすすんでいようですね。カゼひきさんが増えるこれからの季節は、いま いじょう 以上に手洗い、うがいをしっかりと、よぼう 予防にとめましょう。



かしこく食べよう

赤組の目標	黄組の目標	緑組の目標
からだをつくるぞ	エネルギーになるぞ	からだの調子を整えるぞ
委員長 お肉くん	委員長 ごはんさん	委員長 緑黄色野菜くん
副委員長 ミルクさん	副委員長 パンくん	副委員長 フルーツさん
大豆さん	そばくん	きのこくん
魚くん	うどんさん	淡色野菜さん
卵さん	パスタくん	
ヨーグルトさん	ポテトさん	
チーズくん		

しょくじ 食事はバランスが大事！赤組・黄組・緑組、どの組もいいところがあって、足りないけんきと元気いっぱい勉強したり、スポーツしたり、遊んだりすることができないんだ！

3つの組が力をあわせて、みんなのカラダをつくっているぞ！だから、好ききらいせず、バランスよく食べようね！

〇〇くんは、最近“あること”を始めて、いいこといっぱい。「もっと早くすればよかった」って言ってます。さて、“あること”とはいったいなんでしょう？

その①

食べ過ぎることがなくなったよ



その②

食事がもっとおいしくなったよ



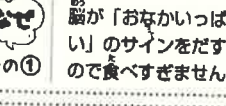
その③

前より勉強に集中できるようになったよ



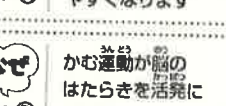
その④

だ液がよくまざるので、味を感じやすくなります



その⑤

かむ運動が脳のはたらきを活発にします



その⑥

だ液がたくさん出ると、口の中がきれいになります



その⑦

口のまわりの筋肉がきたえられてよく動きます

〇〇くんが始めたヒミツの行動はなにかな？



すごく簡単で、だれでもできることだよ

その④

むし歯もないよ



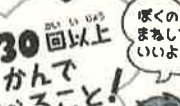
その⑤

いろいろなちがいで、よいようになったよ



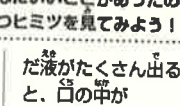
その⑥

表情が豊かになったって言われるよ



その⑦

食べたものを消化するはたらきがよくなります



その⑧

ぐっと歯に力が入るようになります



その⑨

食べたものを消化するはたらきがよくなります

“あること”は

一日30回以上、口で食べることを！



なぜそんなにいいことがあったのか、1つずつヒミツを見てみよう！



どうして歯は生えかわるの？

みなさんのあごは成長します。でも、歯は一度生えてきたら、大きさが変わることはありません。



もし小さな子どもの歯（乳歯）のままだったら、歯と歯の間が空いて、ものをよく噛めなくなります。だから大人のあごに丁度良いサイズの大人の歯（永久歯）に生えかわるのです。

大人の歯が生えてきたよ！ という人。大きな違う乳歯と永久歯が並んでいるところは、デコボコしててみがきにくいです。鏡で歯の形を見ながら歯ブラシを当てて、ていねいにみがいてくださいね。



☆あうちの方へ☆

①体調管理について

今月は、運動会やなはっ子まつりなど、子どもたちの成長をたくさん感じたことと思います。子どもたちも精一杯頑張っていたので、疲れもたまってくるそうです。13日(月)だけで、保健室の来室が14件ととても多く、そのうち4人が早退しています。習い事や部活など、忙しい子も多いですが、無理のないよう早めに休んだり、休日の過ごし方の配慮をよろしくお願いします。

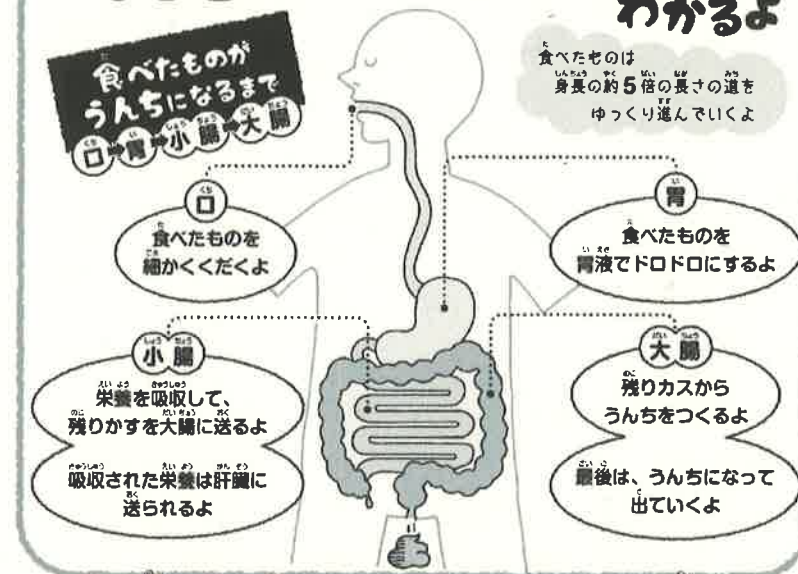
②しらみについて

最近、本校でしらみを確認しました。しらみの感染は季節を問わないので、定期的にご家庭で確認をお願いします。しらみかどうか判断に迷う場合は、保健室までご連絡ください。



むし歯の治療がまだの人は、
お早めに〜

うんちで今日の元氣レベルがわかるよ



今日のうんちはどんなかな？

元気いっぱい バナナうんち 黄土色でバナナに似ているよ 栄養のバランスがバッチリだね	黒くてかたい がんごうんち 黒くて、カチカチやコロコロ 野菜がたりないかも うんちをがまんしたりしてない？	くずれそうな ヒヨロヒヨロうんち やわらかすぎて、ヒヨロヒヨロ 冷たいものを食べすぎてない？ よくかんで食べてるかな？
--	--	--

よくお腹がいたくて、ほけんしつに来る人は、うんちが出ていないことが多いよ！
また、うんちをしていても、どんなうんちか覚えていない人も多い。これからは、自分のうんちをチェックしてみよう！