

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより

ほっとけんしつ

令和元年11月 1日
第 7 号
牛島小学校保健室

家庭数配付文書

おうちの人とよみましょう

11月にはみなさんの体や健康に関わる記念日がいっぱいあります！

日中との寒暖差が大きく牛島小学校でも体調が悪いと言って保健室来る人も増えてきました。これからもっと寒くなり、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症も増えてくるので体調をしっかり管理して元気にすごしましょう。

さて、11月は、体や健康に関わる記念日がいっぱいあります。みなさんが元気に過ごせるヒントが隠されていますよ。下のカレンダーにある記念日は何の日か考えてみましょう。

日	月	火	水	木	金	土
					1 いい〇〇 の日	2
3	4	5	6	7	8 いい〇〇の日	9 いい〇〇〇〇 の日
10 いい〇〇〇 の日	11	12	13 いい〇〇 の日	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26 いい〇〇 の日	27	28	29	30

1日: いい姿勢の日

1の数字が背筋をのばした良い姿勢に見えるため。みなさん、良い姿勢で過ごそう。

9日: いいかんきの日 (119=いい空気)

11月9日でいい空気…換気の語呂合わせ空気の入換えで風邪予防しましょう。

13日: いいひざの日 (13=ひざ)

寒さが増すと膝が痛くなることからこの日が制定されました。膝をいたわりましょう。

8日: いい歯の日 (8=歯)

良い歯を保つために、食後のみがき、定期検査、早期むし歯治療をしましょう。

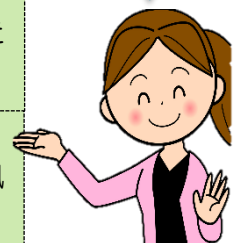
10日: いいトイレの日 (10=トイレ)

朝、トイレに行く習慣をつけてスッキリした状態で学校に来られるようにしましょう。

26日: いい風呂の日 (26=ふろ)

体の芯から温まるお風呂。一日の疲れはお風呂に入ってとりましょう。

こたえ



11月8日は「いいはの日」

日々の生活をいきいきとさせてくれる「いい歯」をつくるために、11月に牛島小学校では「親子歯みがきテスト」と「歯みがきカレンダー」に取り組みます。

日々いきいきさせてくれる歯とは、食べ物をしっかりとかむことができる歯です。しっかりかむと…いろいろな食品が食べられます。唾液が出るので消化を助けて病気を防ぎます。笑顔から白くてきれいな歯が輝きます。いい歯になるといいことがいっぱいですね。

知っていますか？

「ひみこのはがはいぜ」

邪馬台国の女王、卑弥呼のいた3世紀ごろは、かむ回数が現代人よりも何倍も多かったそうです。

1食分のかむ回数を比べると卑弥呼の時代は今の約6倍もよくかんで食べていたんだね。



卑弥呼の時代
3990回



現代
620回

よくかむと……こんないいことがあるよ！

ひ

まんぼうし



み

かくのはったつ



こ

とぼがはっきり



の

うのはったつ



は

のびょうきよぼう



が

んのよぼう



い

ちょうのはたらき
がアップ



ぜ

んりよく
とうきゅう

