

11月 ほけんだより

流山市立
西初石小学校
No.7
R5.11.1

2学期に入り、流山市ではインフルエンザの学級閉鎖や学年閉鎖が増え始め、本校でも5クラスが学級閉鎖をしました。季節はこれから冬にむかっていくので、昼間は半そでで過ごせるのに、朝夕は冷えて寒いこともあります。上着で調整し、体調に気をつけて過ごして食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、勉強の秋(?)を楽しんでくださいね。



11月8日は



【いい歯の日】です！

さて、ここでクイズです。むし歯になりやすいところはどこでしょう？

- ①奥歯のみぞ
- ②歯と歯の間
- ③歯ぐきと歯のさかいめ

わかりましたか。むし歯になりやすいのは、食べかすがつきやすく、取りにくいところ。

つまり、①②③、全部がむし歯になりやすいところですよ。

これから歯みがきするときに意識してやってみましょう。

1学期の歯科検診でむし歯があった人は42人。このうち治療が終わっている人は24人です。(治療率57.1パーセント！)

まだ歯医者さんに行っていない人は早くむし歯をなおしましょう。

どうしてたくさん噛むの？

食事の時、「よく噛んで食べましょう」と言われたことがあると思います。それは「よく噛む」ことによるメリットがたくさんあるからです。

▶肥満防止

満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます



▶味覚の発達

食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります

▶言葉の発達

あごが発達し、表情が豊かに、滑舌も良くなります

▶脳の発達

血行が促進され、脳の発達が促されます

▶歯の発達

唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながります

他に、がん予防や胃腸の働き促進などの効果もあります。よく噛んで食べて健康な生活を送りましょう。

感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないためのキホンを確認！

手洗い

手のひら・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



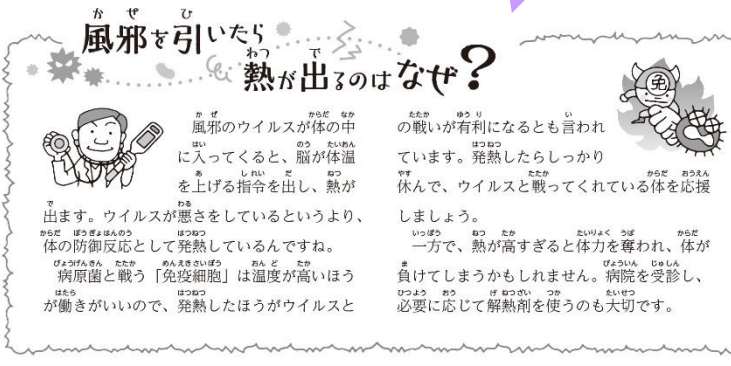
体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



感染症予防で一番大切なのは「てあらい」ですね。ハンカチは毎日持っ てきましょう。

熱が出るのは、体の中に入ったウイルスをやっつけるためなんです！



良い姿勢をしていると・・・

『代謝が上がる』→血液や内臓のはたらきが改善

され代謝がよくなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになったりします。また、疲れもたまりにくくなります。脳に酸素が十分に

届いて『集中力がアップ』します。