

ほけんだより



やしろにししょうがっこう
社西小学校 ほけんしつ 令和5年11月号

道路の街路樹が紅葉してきています。朝晩の気温も下がってきました。少しずつ季節がすすんでいるのですね。これからは、空気がかわいてくるので、のどや鼻にウイルスが付きやすくなり、かぜをひく人も出てきます。10月から、鼻水やのどの痛みで保健室に来る人が増えました。体を冷やさないように暖かい服装で登校しましょう。また、かぜをひきやすい人や、のどが弱い人は、うがいをする、マスクをつけるなどの対策をとるようにしましょう。

みなさんは食べ物は何回ぐらいかみますか？



バリバリ、ボリボリ、サクサク、ガリガリ食事中にはいろいろな音が聞こえてきます。

さて、みなさんは、食べ物を口に入れてから、何回くらいかんでいますか。食べ物にもよりますが、30回はかむとよいと言われています。よくかむとだえきが出るので、虫歯や歯の病気を防ぎます。この他にも味わって食べると、食べ物の味がよく分かります。また、口やあごの筋肉をきたえて言葉をはっきりと話すことができ

ますし、^{のう}脳のはたらきを^{かっぱつ}活発にします。

ある^{はいしや}歯医者さんは、「きちんと^{しょくじ}かんで^こ食事をとっている子どもは、^{うんどうのうりよく}運動能力や^{がくりよく}学力が^{こうじょう}向上する」とおっしゃっています。

^{にし}西っ子のみなさん、^{しょくじ}食事のときはしっかりかんで^た食べ、^た食べたあとは^はていねいに^{くち}歯を^{けんこう}みがくなど、^{いしき}お口の健康を意識しましょう。

11月10日は「トイレの日」



11月10日は「いいトイレ」というゴロ^あ合わせから「トイレの日」となりました。みなさんは、^{つぎ}次の^{やくそく}約束が^{まも}守られていますか。

^{つぎ}次に^{つか}使う^{ひと}人のことを^{かんが}考えて^{つか}使いましょう。

