



ばんキッズ

11月号

★おうちのひとといっしょによみましょう。

大仙市立豊岡小学校 保健室
平成30年11月8日(木)

朝夕はとても寒いと感じるようになってきましたね。寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低い真冬より寒く感じることもあります。背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩いている人はいませんか？マフラー 手袋などを上手に使う、背すじをピンと伸ばしてかっこよく歩きましょう！

11月の保健目標：姿勢を正しくしよう

姿勢も正して！ 体からのお願い

猫背で歩いているAくんの体から、「助けて〜！」という声が…。

脳

体が曲がると、血液の流れがよくなって、届く酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

内臓



お腹が押されると、ぼくたちのはたらくが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ

肩

筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん

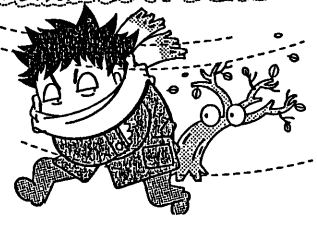
腰

痛くなってくるよ〜

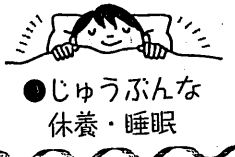
猫背はカッコ悪いだけじゃなく、健康にもよくないんだね。



寒いからってこんな姿勢になっていませんか？



なぜに気をつけよう!!



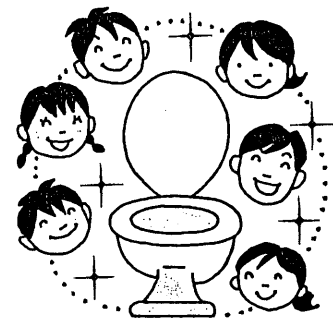
●じゅうぶんな
休養・睡眠



●バランスよい
食事

11月10日は「トイレの日」

毎日かならず使うところなのに、学校でいちばんきれいな場所だという人もいるようです。ゴミやトイレトペーパーの始末、よごしたらすぐきれいにするなど、一人ひとりの心がけで、みんなが気持ちよく使える場所に変わります。おそうじ当番もがんばってきれいにしてください。みんなでいい(11)トイレ(10)めざして、がんばりましょう!!



今年も「背すじピンカード」に挑戦します！(11/12(月)~16(金)までの一週間)

ふだんの自分の姿勢をふりかえり、正しい姿勢になるように取り組んでみましょう！

毎日学校で書いてもらいます。終わったら担任の先生に提出してくださいね。

11月8日いい歯の日

たくさんかんで食べるよ、こんなことがあります

おいしく食べられる



苦みや辛みのある食べものでも、たくさんかんでいるうちに、甘みが出て、おいしく感じられます。また、舌にある味を感じる細胞が刺激されて、味う力が発達すると考えられています。

消化を助ける




たくさんかむと、だ液がたくさん出てきます。だ液と混ぜ合わされることで、食べものが消化しやすい形に変わり、食べものの栄養分をしっかりと体に取り入れることができます。

食べ過ぎを防ぐ



たくさんかんで、時間をかけて食べると、脳に「おなかがいっぱいになったよ」という信号がタイミングよく送られて、食べ過ぎを防げます。肥満や生活習慣病の予防にも役立ちます。

脳を刺激する




食べものをかむときのあごの動きは、脳への血液の流れを増やしたり、脳を刺激したりします。そのことが脳の発達を助けたり、脳の働きを高めたりすると考えられています。

表情ゆたかに




たくさんかんで、口を動かすことで、あごや口のまわりの筋肉がきたえられ、口元がひきしまった、生き生きとした表情になります。もっとすてきな笑顔になれますよ。

「かむ」かって、どのくらい？



ぐっと歯を食いしばったとき、奥歯には40kg近く、前歯でも20kgぐらいの力がかかっているというデータがあります。

何回ぐらいかめばいいの？



「ひとくち30回」を目標にしましょう。数えながらかんで食べているうちに、だんだんかむことが身についてきます。