

えがお



安中市立松井田小学校

保健だより 第7号

色づく木々が美しい季節になりました。紅葉は最低気温が5～8℃くらいに急に下がると早く進むと言われていています。冬に近づいている証拠ですね。昨年度と今年は、特に健康に気をつけていると思いますが、しっかり冬本番に備えましょう。

11月は収穫を祝い、食べものに感謝する月として昔の人が大切にしていました。そして、食事を楽しむために必要なのは、健康な歯です。自分の歯を守るために、大切なことを実行しましょう。



また、1が2つならば11月は「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。からだや健康にまつわるものも多いので、普段の生活を振り返ってみてくださいね。

感染症に負けない

からだをきたえて 元気に過ごそう!

き そくたいたい生活

た いりよくをつける

え いようをとる

て あらいをする

これTOK マスクのつけ方

鼻が隠れている

鼻のラインに合わせて折っている

あごが隠れている

すき間がない



よく噛んで食べましょう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

こんないいこと

- ▶ だ液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ
- ▶ 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
- ▶ 脳の働きを活性化する
- ▶ 消化を良くして栄養の吸収を助ける

今日からはじめよう!

- ① ひと口30回にチャレンジ
難しいと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。
- ② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ
硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。

- ごぼう ●れんこん
- こんにやく ●タコ など

寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

理由 その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その2 夏よりものどが渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



冬の水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどが渇いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ

歯と口の健康にも！

合言葉は「まごわやさしい」

和食の基本となる食材の頭文字をとった「まごわやさしい」。いつもの食事にプラスすれば、歯と口の健康も助けてくれますよ。

- ま**め・豆制品
マグネシウムで丈夫な歯に
- ご**ま・ナッツ類
抗酸化作用が歯ぐきの健康を助ける
- わ**かめ（海藻類）
歯の再石灰化に必要なカルシウムがたくさん
- や**さい
食物繊維が豊富で噛む回が増える
- さ**かな
DHAが歯周病を防ぐ
- し**いたけ（きのこ類）
ビタミンDがカルシウムの吸収を助ける
- も**も類
野菜と同じで食物繊維たっぷり

線でつないでみよう！

健康にまつわる

記念日？ 分かるかな？



歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。軽い力で小刻みに1〜2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。



黄土色でバナナみたいな形のぼくは、健康の証！ 硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。



休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出すんだ！ 空気の通り道ができるように、対角線に2箇所開けてね。



いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。