

ほけんだより 11月

朝霞第七小学校
保健室
R3. 11月

朝夕が冷え込む季節になりました。最近、発熱・咳のお休みが少しずつ増えてきています。暖かく体温を調節しやすい格好、十分な睡眠、正しい生活リズムを心がけ、寒さに負けない体づくりで感染を防ぎましょう。

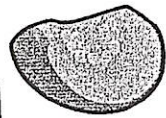









食べもの・飲みものであたたまるう



「なべもの」やスープなど、あたたかい食べもの・飲みものがおいしい季節になりました。からだの中からポカポカしてきて、元気が出てきますね。ところで、私たちがふだん食べたり飲んだりするものの中には、『からだをあたためるはたらき』をもつものがあります。寒さをのりきるために、食生活の中にとりいれていきたいですね（逆にからだを冷やすものもあるので要注意）。

では、次の①～⑤ではA・Bのどちらがからだをあたためるかな？

ヒント 「根っこ」を食べるもの、色がこいもの、冬にとれるものはあたたまるものが多いですよ！

	①A: カボチャ	B: ホウレンソウ	
	②A: ニンジン	B: トマト	
	③A: さとう	B: くるざとう	
	④A: リンゴ	B: バナナ	
	⑤A: コーヒー	B: こうちゃ	

【こたえ】①…A、②…A、③…B、④…A、⑤…B

11月10日は“いいトイレの日”

トイレは多くの人を使うものです。マナーを守って、気持ちよくトイレを使いましょう。



- ・よごれているところがないか確かめてから出しましょう。（よごれていたらきれいにしましょう）
- ・用をすませたあとは水を流しましょう。（きちんと流れているか、確認しましょう）
- ・トイレットペーパーがなくなったら新しいものにかえておきましょう。
- ・手洗い場がぬれていたらふききましょう。

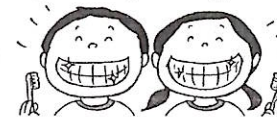
11月8日は“いい歯の日”よくかんで食べよう



よくかむと……

- ・食べ過ぎを防ぐことができます。
- ・食べ物の味がよくわかります。
- ・口の周りの筋肉をたくさん使うので、表情が豊かになります。
- ・脳の働きを活発にします。
- ・唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。
- ・胃腸の働きを活発にして、消化を助けます。

むし歯の治療率



	むし歯が見つかった人	むし歯を治した人	治療率
1年	16人	14人	87%
2年	18人	10人	55%
3年	32人	26人	81%
4年	34人	22人	64%
5年	21人	13人	61%
6年	15人	10人	66%

4月の歯科健診でむし歯が見つかった人は136人でした。10月の治療率は69%です。歯の健康は口の中だけでなく、全身に影響し、未来の健康にも関わります。放っておいても治りません。乳歯のむし歯でも必ず歯医者に行きましょう。

埼玉県歯・口の健康啓発標語コンクール
本校児童の作品が入賞しました。

「歯みがきで みがくとキレイ

口といき」