

ほけんだより 11月

令和3年11月9日
加茂西小学校 保健室

閉校記念式典では、みなさんの心のこもった呼びかけや合唱にとっても感動しました。さて、次はみのり祭りがやってきます。生活科や総合のまとめ、合奏の練習を毎日がんばっていますね。今までみなさんを支え、たくさん応援して下さった地域の方やお家の方、そして西っ子の心の「ふるさと」である加茂西小学校へ、たくさんの感謝の気持ちを伝えられるといいですね。



みなお見直したい、かむことの大切さ

最近^{さいきん}は食生活^{しょくせい}の変化^{へんか}で、柔らかいものばかりを食べるようになったため、特に子どものかむ力が弱くなっています。かむことには想像以上にたくさんいいことがあり、心と体を大きく発達させてくれます。

⑤ 気持ちを落ちつかせる！

プロ野球選手などがガムをかんでいる光景を見たことはありませんか？これは、かむことによって緊張感やストレスをおさえてリラックスするため。また、集中力や記憶力を高める効果もあるみたい。



かめば かむほど
いいこと いっぱい



① あごを発達させる！

あごが弱かったり、ゆがんでいたりすると、体全体の筋肉や姿勢に大きく影響します。

② 食べ過ぎを防ぐ！

たくさんかむと、満腹感が得られて、食べ過ぎを防ぐことができます。



④ 脳を発達させる！

たくさんかむと、脳が刺激されて血液の流れが活発になり、脳が活性化されます。特に、感情や判断力などをコントロールする「前頭前野」という部分が活性化されます。



③ だ液がたくさん出る！

よくかむと、だ液がたくさん出てきます。だ液は、食べ物の消化・吸収をしやすくしたり、歯を強くしたり、口の中を清潔に保ってむし歯を予防したり、がんを予防したりなどなど…素晴らしい働きがたくさんあります。くわしくは、裏面をチェック！



えき
だ液は

さまざまな 働 きをしています。「よくかむ」「水分補給」「鼻呼吸」
 など、毎日の生活の中でできる工夫を意識して行い、だ液が正
 しく分泌されるようにしましょう。

<p>しょうか たす 消化を助ける</p> 	<p>ば ぶせ むし歯を防ぐ</p> 	<p>た もの 食べ物を 飲みこみやすくする</p> 	<p>た あら なが 食べかすを洗い流し、 くち なか せいけつ 口の中を清潔にする</p> 
<p>あじ かん 味を感じやすくなる</p> 	<p>びょうげんきん しんにゆう 病原菌の侵入、 ぞうしょく ぶせ 増殖を防ぐ</p> 	<p>ぶせ がんを防ぐ</p> 	<p>きんにく ほね はったつ 筋肉や骨の発達、 ろうかほうし 老化防止</p> 

どうか せき・鼻水・のどの痛み



10月の半ばころから、「せき」「鼻水」「のどの痛み」を訴える人が増えてきました。季節の変わり目で寒暖差も激しく、体調をくずしやすい時です。これから冬になると、かぜやインフルエンザの流行も心配されます。元気な体をつくるポイントは、「手洗い」「しっかり睡眠」「バランスの良い食事」「適度な運動」です。さらに、せきやのどの痛みを防ぐためには、「水分補給」も大切です。

あきふゆ だいじ すいぶんほきゅう
 ★★★ 秋冬も大事な水分補給！ ★★★

秋冬は夏に比べるとのどの渇きを感じにくく、マスクをしていると余計に水分をとりにくくなります。しかし、体の水分は夏と変わらず汗や尿などから出ており、さらに冬は空気が乾燥しているため知らないうちに皮膚や呼吸などから水分がどんどん失われてしまっています。

水分補給は、のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスなどが体の中に入ってくるのを防いだり、入ってきたウイルスなどを体の外に出すのを助けてくれたりします。また、だ液の量もアップします！

秋冬も、意識してこまめに水分補給をしましょう！

ひきつづき、水筒の持参を推奨します。必要に応じて、水かお茶を持ってきてください。

