

あおぞら

11月号

平成30年11月 志木小 保健室 (保健だより)



保健目標

かぜに
気をつけよう

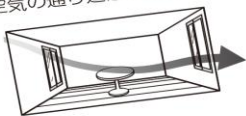


『8020』とは、80歳まで自分の歯を20本残そうという意味の標語です。むし歯や歯ぐきの病気(歯周病)は毎日の正しくいねいな歯みがきで防ぐことのできる病気です。ごはんやおやつを食べた後と、寝る前には、忘れずに歯みがきをして、ずっと「いい歯」でいられるようにしましょう。

11月9日 いい空気の日

換気の3つのポイント

空気の入口と出口をつくる
対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



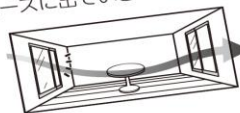
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のごもった空気が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



換気をするときおまけのいいこと

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどがでていく

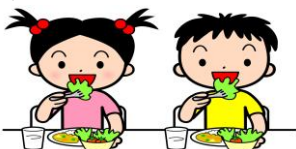
じょうずな換気で、気もちよく過ごそう😊

11月21日は持久走大会! ★持久走大会の注意★

ぜんじつ 前日はよく寝ておく!



ちょうしよく しょうか 朝食は消化のいいものを。



はしな 走り慣れたシューズをはく。



たいちよう 体調が

ぜったい はし 絶対に走らない。



たくさんかんで食べるより、たくさんかんで食べるほうがあります

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、味わ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」カって、どのくらい?



くっとう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。

出典: 『健康の辞書 - 入浴前巻2 ビジュアル人体データブック』 白泉社出版

