

ほけんだよい

11月の保健目標

よいせいですごそう



令和5年11月2日 No. 14

甲田小学校 養護教諭 中村

秋もだいぶ深まってきましたが、この時期は寒暖の差が大きく、かぜをひきやすくなります。上着などをもち歩き、自分で服を脱ぎ着して調節するようにしましょう。市内では、インフルエンザが流行している学校もあるそうです。感染症の予防するために、3食しっかり食べる、十分な睡眠、うがい・手洗いなどをしっかり習慣づけて過ごしましょう。



よい姿勢で過ごしていますか？

よい姿勢の合い言葉『ピタ・ピン』

<座っている姿勢>

ピタ

→ 足の裏は床にしっかり（ピタっと）つける

ピン

→ 背筋はまっすぐにピンと伸ばす

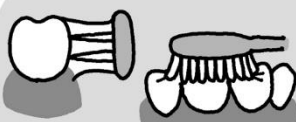
ぐう

→ 机とからだ（おなか）は、
げんこつ1個分あける



11月8日はいい歯の日

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう



例: 歯の表面、
かみ合わせなど



例: かみ合わせの小さな凸凹、
奥歯と奥歯の間など



例: 歯と歯肉の境目、
前歯と前歯の間など



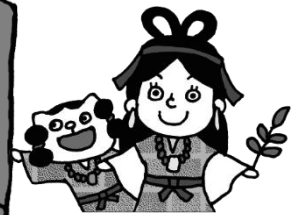
例: 前歯の裏側、
奥歯の手前側など

「かむこと」ってこんなにいいこといっぱい!

あなたは食べ物を食べるとき、一口何回かんでから飲みこんでいますか? かむことは、食べ物を小さく砕いて飲み込みやすくするだけではなく、体によいことがたくさんあります。

こうか
かむ効果は…

「ひみこのはがーぜ!」



「卑弥呼の歯がーぜ!」(ひみこのはがーぜ)は、かむさまざまなメリットを表した標語です。

ひ

ひまんぼうし
肥満防止

ゆっくりよくかんで
食べることで、食べ
すぎを防ぎます。



み

みかく はったつ
味覚の発達

食べ物の形や硬さを
感じる事ができ、味がよ
くわかるようになります。



こ

ことば はつおん
言葉の発音がはっきり

口の周りの筋肉をよく使うこ
とで、あごの発達を助け、表情
が豊かになったり、言葉の発
音がよくなります。



の

のう はったつ
脳の発達

脳神経が刺激され、
脳に流れる血液の量も
増えるので、脳が活性
化します。



は

は ひょうき ふせ
歯の病気を防ぐ

よくかむことで、だ
液がたくさん出て、口
の中をきれいにし、む
し歯や歯周病を防ぎ
ます。



が

がんの予防

だ液にふくまれる酵
素が、発がん性物質を
抑えて、がんの予防に
つながります。



い

いちょう はたら そくしん
胃腸の働きを促進

かむと消化酵素がたくさん
出て、消化を助け、胃腸
の働きを活発にします。



ぜ

ぜんしん たいりよくこうじょう
全身の体力向上

歯を食いしばることで力
が出ます。体が活発にな
り、力いっぱい仕事や遊
びに集中できます。

