



新座市立池田小学校
保健室
R5.11.1
No.7

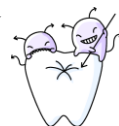


朝晩は寒いと感じるくらいになってきましたね。木々の葉も色づき秋が深まってきました。日が暮れる時刻も早まり、冬が近づいてきていますね。からだが寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすいです。学校でもかぜをひいている人が増えているように感じます。こまめに手洗いやうがいをして、かぜ予防をしましょう。

は けんこう かんが 歯の健康について考えよう



いけだしょう し か じゅしんじょうきょう 池田小 歯科受診状況



65人中33人が
治療を終えています。
(受診率51%)

残り32人!

1年生	あと4人
2年生	あと4人
3年生	あと2人
4年生	あと5人
5年生	あと6人
6年生	あと9人
やまざくら	あと2人

4月と5月におこなった歯科健診の結果、まだ受診をすませていない人には個人面談のときに3回目の受診のお知らせを配付します。

は は おこな 歯ブラシ歯みがきチェックを行います

今年度も保健委員会による歯ブラシ・歯みがきチェックを給食の時間に行います。歯ブラシの毛先が広がってしまっている人には「歯ブラシ交換カード」を渡します。もらったらおうちの人に新しい歯ブラシを用意してもらってくださいね。

11月7日(火)

1・3・5年生・やまざくら

11月8日(水)

2・4・6年生

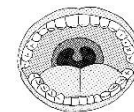


よくかんで食べましょう

最近の食べ物はやわらかくてかみやすいものが多く、かむ回数やかむ時間が、昔と比べて減っています。また、近ごろみられるのが飲み物で流し込む食べ方です。水分をとることは大切ですが、よくかまずに飲み物で流し込むと、胃への負担が大きくなってしまいます。

よくかんで食べると歯やからだにいいことがたくさん♪

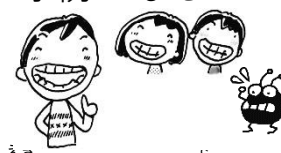
はなら ととの
歯並びを整える



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、歯並びや顔の形を整えてくれます。

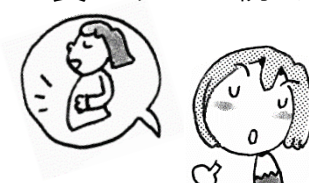
ば しにくえん
むし歯や歯肉炎の

よぼう
予防になる



だ液がたくさん出てきます。だ液には、歯をとく酸の効果を弱めるはたらきがあります。

た ふせ
食べすぎを防ぐ



脳の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防げます。肥満や生活習慣病の予防にもなります。

しょうか
消化をたすける



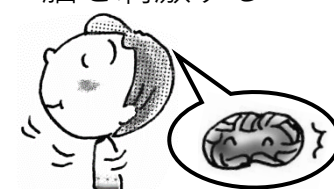
だ液がたくさん出てきて、食べ物を消化しやすい形に変え、栄養分をしっかりとらだに取り入れることができます。

た
おいしく食べられる



苦みや辛みのある食べ物でも、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。

のう しげき
脳を刺激する



脳へ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、働きを高めます。

～保護者のみなさまへ～

11月29日(水)の持久走記録会に向けて、8日(水)から健康管理をするため健康観察が始まります。毎朝、お子様の体調の確認をし、カードにサインをお願いします。

