

ほげんだより11月

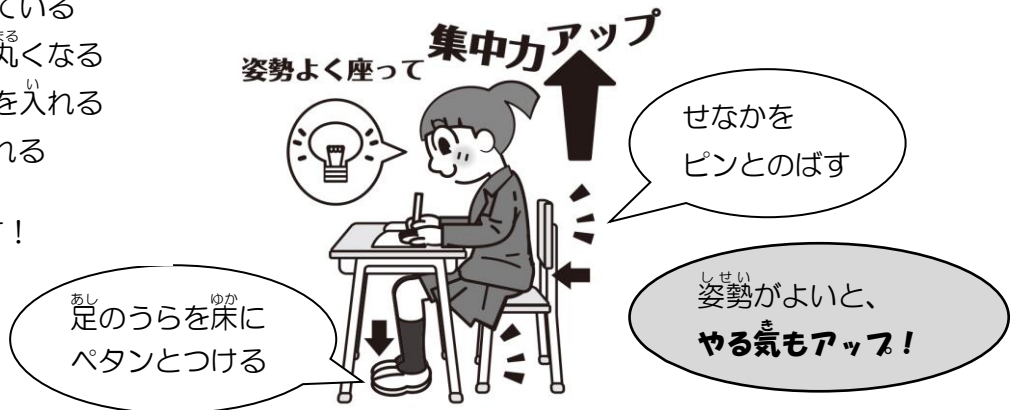
2020. 11. 2
清湖小学校ほげんしつ
11月のほげんもくひょう



あなたの姿勢をチェックしよう!

- いつも、せなかが曲がっている
- 字を書くとき、せなかが丸くなる
- 歩くとき、ポケットに手を入れる
- 先生によく姿勢を注意される

「はい」の人は、要注意です!



ソーシャルディスタンスに気をつけていますか? 会話でも唾のしぶきが飛びます。体の中でウイルスが増えている人がもし近くにいても、1~2 m 離れているとしぶきは直接相手にかからず、下に落ちます。



マスクで口や鼻をしっかりと覆いましょう。感染症予防の行動を **自分のため + みんなのため** に続けましょう。



閉めきった室内ではウイルスや細菌がたまり、感染リスクが高くなります。いつでもきれいな空気の中で生活したいですね。寒くなってきましたが**換気**も続けましょう。





給食後の歯みがきで、歯ブラシをくわえて立ち歩く人、おしゃべりする人はいませんか？ 全員しっかりみがこうね！



10月30日までに、むし菌治りようは 31%の人が終わりました。まだの人は歯医者さんを予約しましょう！

<保護者様>
 やわらかい食べものが多い現代は「かめない子」や「かまない子」が問題となっています。子どものうちから、食べものをよくかむ習慣を身につけることを意識させましょう。ご家庭でも、かみ応えのある食事やおやつなどを積極的に取りいれましょう。かむ回数が自然と増えて、健康な歯やあごの成長が促されます。

よくかんで食べると、4つのいいことがあります。「だ・い・お・う」の4文字で始まるいいことを紹介します。



かみ応えのある食べものの例

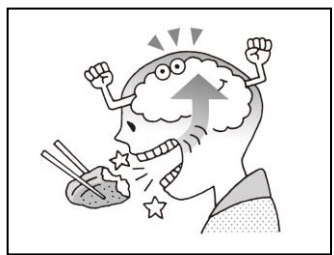
- 生野菜（にんじん・きゅうりのスティックサラダ、大根の漬物など）
- 大きめに切ったゆで野菜（れんこん、ごぼう、筍、イモなど）
- 果物（ナシ、リンゴ、カキなど）
- 厚みのある食べもの（ステーキ肉、タコやイカなど）
- フランスパン、堅焼きせんべい

だ だえきがたくさん出て、食べものの味がよくわかります。だえきは口の中をきれいにする働きもあります。

い 胃腸が元気になります。よくかむことは消化を助けるからです。

お おなかがいっぱいになった！と感じられ、食べすぎをふせぎます。

う 右脳、左脳の血えきの流れがよくなり、脳の働きが活発になります。



<かむ力を育てるためのポイント> ~食事をゆっくり味わって 楽しみましょう~

- ① ひとくち30回噛んで食べよう
- ② 食事を飲みもので流しこまない
- ③ 左右の奥歯でバランスよくかもう

