



秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症もはやり出す時期です。上着など服装を調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。



目を大切にしよう

もうすぐ運動会です！

安全な運動会にするために、ご家庭でのご協力をお願いします。

次のことに気をつけましょう

- ★朝ごはんは、必ず食べる。
- ★運動の前後に水分をとる。
- ★汗をふくためのタオルなどを持ってくる。
- ★爪は短く切っておく。
- ★運動の後は手洗い・うがいをする。
- ★たっぷり寝て休養する。



※「のどがかわいたな」と感じた時には、もう体は脱水状態です。こまめに水分をとりましょう。

おしらせ 早期治療

臨時歯科健診が全学年終わり、全児童に結果を配付しました。治療を必要とするお子さんは、早めに受診することをおすすめします。羽生市では、子ども医療費の制度により、健康保険証と受給資格証を提示することで、窓口負担がありません。引き続きお子さんのお口の健康のためにご協力をお願いいたします。健康な口腔内のお子さんは、これからも保っていけるよう、毎日の歯みがきを欠かさずにするよう、ご協力をお願いします。



おいしく食べるために 何本の歯が必要？

『80歳になっても自分の歯を20本以上保とう』という8020運動を知っていますか？成人の永久歯の数は親しらずを除くと28本ですが、80歳という年齢で、20本以上の歯があれば食べるもののかたさ、大きさを制限することなく豊かな人生を送ることができます。栄養摂取の面や、食べる楽しみという面から見ても、20本以上の歯があれば、好きなものをおいしく食べることができます。

食べることは生きること！！いつまでも、「おいしく」「楽しく」食事をするために、「元気な歯」を守って、多くの歯を残せるよう毎日の歯みがきを欠かさずお願いします。

80歳になっても20本

おいしい食事ができる+よくかむことのメリット

- 肥満を予防
- 表情がイキイキ
- よくかむとだ液で口の中がうるおう
- だ液の分泌をうながす
- 脳の活性化



ヤクルトのおなか元気教室

9月11日(木)、3年生を対象にかぞヤクルト販売株式会社による、おなか博士になるための「おなか元気教室」を行いました。毎日食べている食べ物は、胃、小腸、大腸などの部屋を通ったあと、肛門からうんちになって体の外に出ていくことを知りました。うんちは食べ物の残りカスです。その後、おなかにはいろいろな菌がすんでいることを学びました。朝うんちは体を健康に保つため1番よく、朝うんちをするためには、朝余裕をもってトイレに入ることが大切と教えてもらいました。また、よいうんちをするには食事と生活リズムが大切なのです。さて、うんちの話って恥ずかしいですか？そんなことはありません。うんちは、体の様子を教えてくれる強い味方です。健康のために、自分のうんちを毎日チェックしてみましょう。

