

すこやか



令和5年11月1日
羽生市立村君小学校
ほけんだより

はだ寒い日が続き、学校の木の葉も赤や茶色になってきました。季節はもうすっかり秋になりましたね。11月から12月にかけて日ごとの気温差が激しく体調不良になりやすいです。病気に負けない、気温差についていける体づくりと服そう選びをしましょう。



いい歯の日

11月8日はゴロ合わせて「いい歯の日」です。みなさんは、食べ物を食べる時何回くらいかんでいますか？かむことは健康への第一歩です。一口30回を目標によくかんで食べましょう。



かむことの大切さは **ひみこのはがーぜ** でおぼえよう！

ひまんよぼう 肥満予防



よくかむことで、おなかいっぱいになり食べすぎを防ぎます。

みかく はったつ 味覚の発達



よくかんで味わうことで、食べ物の味がわかります。

ことば はつおん 言葉の発音はつきり



あこが発達し、歯が正しくはえそろいます。表情もよくなります。

のう はったつ 脳の発達



「かむ」運動は、脳細胞の働きを活発にします。

は ひょうき 歯の病気を防ぐ



かめばかむほどだ液が出ます。だ液は口の中をきれいにしてくれます。

がんの予防



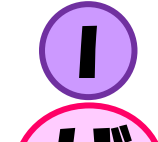
だ液の成分には、食品中の発がん性を抑えてくれるものがあります。

い ちよう はたら 胃腸の働きを助ける



かみくだいて飲みこむことで、消化を助けます。

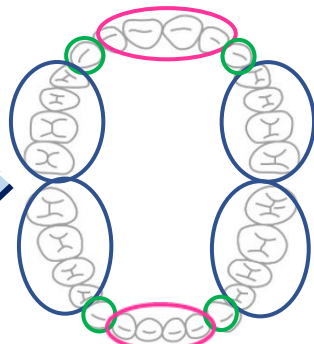
ぜんしん たいりくこうじょう 全身の体力向上



かみしめる力を育てることによって、全身に力が入ります



歯の役割 かむときの



まえば せっし たもの き **前歯(切歯)...**食べ物をかみ切る

けんし たもの き **犬歯...**食べ物を切りさく

おくば し たもの **奥歯(きゅう歯)...**食べ物をすりつぶす

じきゅうそう れんしゅう 持久走の練習がはじまります

11月30日は校内持久走大会です。最後まで走りきれるように、練習で体力をつけていこう。

★学校に来る前★

毎朝健康観察をしよう。
規則正しい生活をし、練習にいどもう。
くつのサイズがまっているか確認しよう。



★スタート前★

準備体操をしっかりと体を温めよう。
くつにひもがついている人は、ほどけないように結ぼう。



★ゴールした後★

すぐに止まらず、だんだんとスピードを落とし、息を整えよう。
あせをタオルでふこう。
水分補給をしよう。



ほんほん本番に備えよう!

元気な体づくりのポイントは何?

問題に答えて「ポイント」を選び出そう

1 〇に入る文字は何かな?

元気のための3つの「ポイント」

ポイント① ○○○う

ポイント② うん○う

ポイント③ ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、
④つめの「ポイント」が出てくるよ

ポイント① えいよう (栄養)

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

ポイント② うんどう (運動)

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!

ポイント③ きゅうよう (休養)

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

④つめの「ポイント」は...

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。

ふく たいおんちょうせつ 服そうで体温調節しよう

これから冬に近づいていきます。人によって寒さの感じかたはちがいますが、気温によって衣服を調節できるようにしましょう。

● 気温別服そうの目安 ●

25℃以上	25℃～21℃	20℃～16℃	15℃～12℃	11℃～7℃
				コート
				6℃以下
				あつて厚手のダウン・コート