

ほけんだより

令和7年11月号

一宮市立大志小学校

今月の保健目標： バランスの良い食を心がけよう



みなさんは、今、体ができあがる大切な時期にいます。今のちょうど育ちざかりの時期に、きちんとした食事をとることで、しっかりとした体がつくれます。好き嫌いをせず、給食の献立表にあるような「赤（主に体の組織を作る）」「緑（主に体の調子をととのえる）」「黄（主にエネルギーになる）」のバランスの良い食事をとることが大切です。

また、毎日食べるお家の食事や給食は、農家さんが心をこめて育てたり、漁師さんがとってきたり、たくさんの人が運んだり料理したりして、やっとみんなのところへ届きます。食べ物や、食べ物に関わる全ての人に「ありがとう」の気持ちをこめて、「いただきます」と「ごちそうさま」をしっかりと言えるとすてきですね。

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

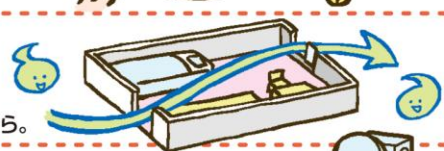
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、すっとい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き(いい空気)」の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

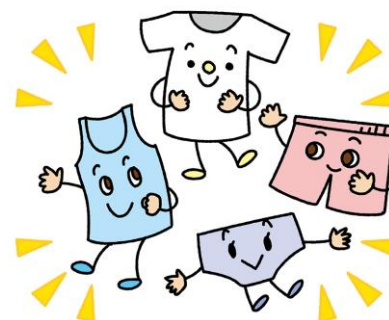
11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まらず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

下着って大事だよ！



みんなは元気いっぱい遊んで、汗をかきますね。汗をかいたまま服がぬれていると、急に寒くなったとき、体温がうばわれて「汗びえ」を起こし、かぜをひきやすくなります。そこで大切なのが下着です。下着が汗を吸い取ってくれるおかげで、服のべたつきがなくなり、いつもサラッと快適に過ごせます。また、汗で服が汚れるのを防ぎ、肌を清潔に保ってくれます。下着を着て、寒さに負けないようにしましょう！

歯みがきレベルアップ週間②が始まります！



【実施期間】11月4日（火）～10日（月）

11月8日は「いい歯の日」。この日にちなんで、児童保健委員会でも歯と口の健康に関連した取り組みを行います。給食後の歯みがきをふりかえり、「はみがき ふりかえりカード②」に記入しましょう。歯みがきセットを忘れずに持ってきてみましょう。学校で歯みがきができなかった場合は、家での歯みがきについて記入しましょう。

今回は1回目（4月実施）よりも点数が高くなったクラスに、表彰状を贈ります。クラスで声をかけ合いながら取り組みましょう。

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいと感じやすい

唾液でむし菌予防



よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

脳も元気になる



噛むことは脳にいい刺激。集中力や記憶力もアップ！