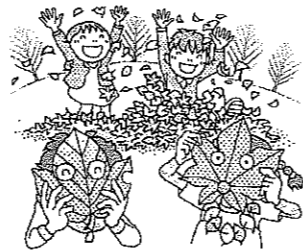


# ほけんだより 11月

阿賀小学校 保健室  
令和5年 11月発行

11月23日は勤労感謝の日。もともとは「新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の収穫を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋です。誰かの働きに「ありがとう」の気持ちをもてるといいですね。

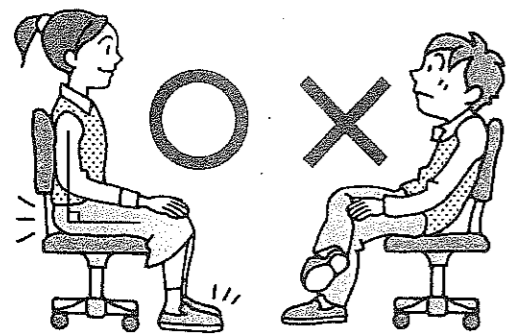


## 11月1日は「いい姿勢の日」

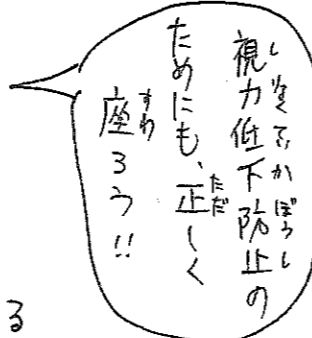
姿勢がよくすごしていますか？ 姿勢が悪いと血流や内臓の働きが悪くなり、体調不良の原因になることがあります。次のうち、1つでも当てはまったら、姿勢が悪くなっているかも…

- 足を組むクセがある
- ねころんで本を読む
- ひじや肘がぐえをついて座る
- いつも同じ側でカバンを持つ

授業中の「グーピクピン」できているかな？ 再かくにんしてみよう！

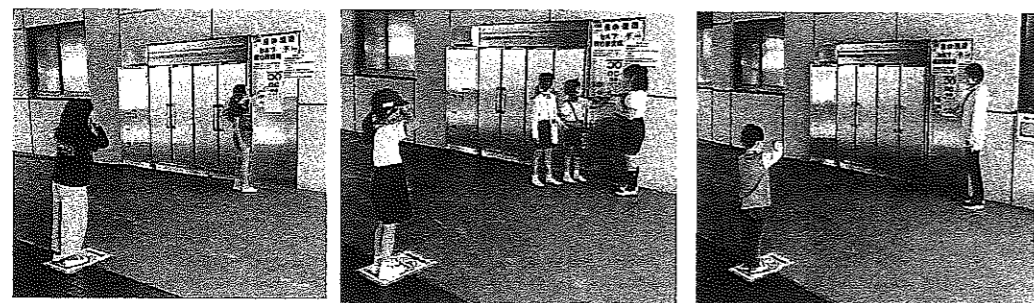


- 背すじがのびている
- 足と背中が直角になっている
- 両足が床についている
- いすに深くこしをかけている



## セルフ視力検査、2週間限定キャンペーンが終わりました

今年も休けい時間に、たくさんのおが、子たちが、ルルも守って楽しく検査をしている姿を見ることができました。これから、自分のからだに関心を持って、健康も維持してくださいね。



## どうしてたくさん「かむ」の？

11月8日は「いい歯の日」

食事の時に「よくかんで食べましょう」と言われたことがあると思います。

これは、「かむ」とことによるメリット（いいこと）が、たくさんあるからです。

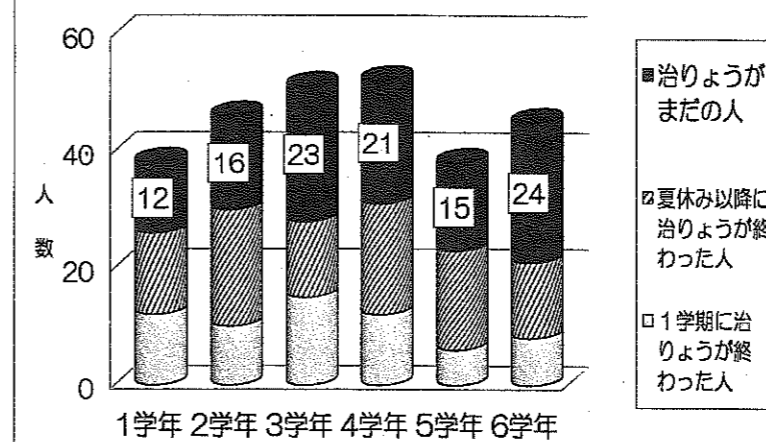
- ◎ **味覚**… 食べものの味や形、かたさがよく感じられるようになります。
- ◎ **言葉**… あじが発達し、表情豊かに!! かつ舌もよくなります。
- ◎ **脳**… 血行がよくなり、脳の発達がうながされます。
- ◎ **歯**… だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。
- ◎ **肥満防止**… 満腹感が得られて、食べすぎを防ぎます。



他にも、ガン予防や胃腸の働きを助けるなどの効果もあると言われています。

## あが、子の歯のようす

歯科健診 受診の様子 (10月末現在)  
(受診をすすめた児童対象)



6月の歯科健診から4ヶ月以上がたちました。10月末の時点で、約59%の人が受診しています。

(未受診の人は、あと111人です。)

むし歯や歯周病は、放っておくとどんどん進行してしまいます。

早めに受診しましょう。

10/5(木)に「インフルエンザ注意報」  
10/12(木)に「流行性角結膜炎警報」  
が、広島県に発令されています。

これから、本格的な冬もむかえですが、今年は、様々な感染症が流行していて、とても心配ですね。

予防の基本は、石けんによる手洗い、うがい!!

マスクの着用(せきエチケット)、教室の換気!! あが、子みんなを守っていきましょう。

