

ほけんだより

11月の保健目標
正しい姿勢で生活しよう

作品展も終わり、2学期の行事も一段落です。大きな行事のあとは、気持ちがふと抜けて体調を崩すお子さんもいます。健康観察を丁寧にしながら、残りの期間を元気に登校できるようサポートをお願いします。



噛むこと認知症

みなさんは1回の食事につき、何回ほど咀嚼しているでしょうか。

「噛む」ことは脳への刺激になるといわれています。ある大学の研究では、あまり噛めない人(歯の残存本数が少ない人)の認知症リスクは、よく噛める人の1.5倍という結果が出ているそうです。また、日々「噛む」ことを意識することによって、より脳の活性化にもつながるといわれています。

忙しい日々の中、ついつい早食いになってしまうことがあるかと思います。脳の活性化のために、また、未来の認知症リスクを下げるためにも「噛む」ことを意識して食ういをしてみてください。



舌の清掃で口臭ケア

自分の口臭、お子さんの口臭、気になることはありませんか？

口臭はその約90%が口の中で発生しているそうです。口臭の種類は〈生理的口臭(起床時・空腹時)〉〈飲食物・嗜好品による口臭〉〈病的原因による口臭〉〈心因性〉の4つに分かれます。中でも生理的口臭が多く、主な原因となるのが、舌の奥のほうに付いた細菌が腐敗することだといわれています。

生理的口臭を予防するためにも、いつもの歯磨きに加えて1日1回舌みがき用のブラシで優しくこすってみましょう。ただし、強くこすると味蕾を傷つけてしまうので注意です。



乾燥対策が必要です

朝起きたときに「喉が痛い」という日が多くなってきてはいませんか。

湿度が低くなると、アレルギーのあるお子さんや、日頃から口呼吸になりがちのお子さんは、就寝中の口呼吸で喉が乾燥し、朝の痛みにつながっていることが考えられます。

寝る部屋に加湿器を置いたり、濡れたタオルを干したり、こまめな水分補給などで喉が乾燥しないよう気を付けてみてください。



児童のみなさんへ

具合が悪いときなどに測る「体温」ですが、みなさんは正しく測ることができているでしょうか。保健室で測る様子を見ていると、何人か間違った測り方をしている人を見かけます。体温は自分の健康状態を知る大切なサインの一つです。正しく測れるようになり、自分の健康状態は自分で把握できるようにしましょう。



①汗をふく



②わきの真ん中に体温計の
先をしっかりとあてる



③そのまま腕をおろす。

体温計の反対側は下向きになっていることがポイントです。

！注意！
体温計が上を向いて
いると正しく測れません！



どっちのウンチが臭い???



肉ばかり食べる人

VS

野菜も好きな人

ウンチを我慢しがちな人

VS

毎日快便の人

家でゲームばかりしている人

VS

外でよく運動する人

ウンチが臭くなりがちなのは、肉食の人、我慢する人、ゲームばかりしている人です。みんなの腸の中には善玉と悪玉という細菌がありますが、悪玉菌が多くなるとウンチは臭くなります。ウンチが臭いということは、悪玉菌が増えている証拠！自分のウンチから生活を見直してみましょう。