

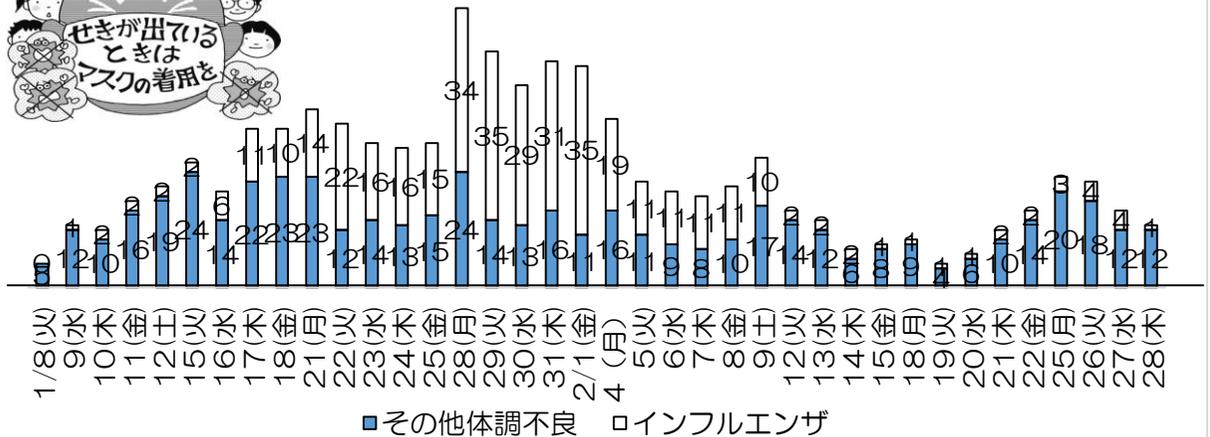
# ほけんだより

## 感染症情報

	インフルエンザ	感染性胃腸炎
東京都	1月下旬に流行警報が発令されましたが、一時期に比べて罹患者は減ってきています。 東京都感染症情報センター	減少してきていますが、依然として罹患者は多いです。
調布市	臨時休業となる学校が多くありました。	臨時休業をする学校はありませんでした。
若葉小	A・B型両方いました。	腹痛・嘔吐などを訴えたり、欠席したりする児童います。



平成30年度 若葉小学校 体調不良による欠席者



感染症は全体的に落ち着いてきていますが、2月下旬からインフルエンザB型にかかる児童や腹痛、嘔吐の症状のある児童が出てきています。

今までと変わらず、手洗い・うがい・十分な睡眠・栄養バランスのとれた食事をするなど、感染症予防に努めましょう。



1月にハンカチ調査を行いました。約9割の児童がハンカチを身につけています。

また、いつもせいけつなハンカチをポケットに入れておけるよう、保健委員会の児童がポスターを作成し、各クラスに配布しました。

これからも毎日の持ち物として習慣づけましょう。





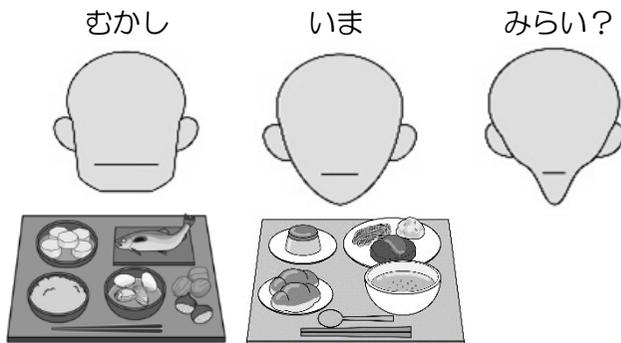
# ちから たか たいせつ かむ力 を高めることの大切さについて

かむ力 を高めることの大切さについて、ぜんがくねん ほけんしどう おこな 全学年に保健指導を行いました。

## しょくじないよう かいすう かたち へんか 食事内容・かむ回数・あごの形の変化

昔に比べ、食事が歯ごたえのないやわらかいものにかわってきている。

けがをして足を使わないと筋肉が細く弱くなるのと同じように、あごもかむ回数が減ると、筋肉や骨が十分に成長できずに、細くなってしまふ。



1回の食事にかむ回数

4000回

600回

歯ごたえのある食べ物 やわらかい食べ物

## じょうちから じっけん ガムを使用したかむ力の実験

よくかむと色が赤くこくなるガムを使用した。同じ回数でも、口を閉じて姿勢を良くした時の方がよくかめていた。



○ × ○ ×

## よくかむと良いことがいっぱい

1・2年生向け

㊦ あごがしょうぶになる



㊧ いにやさしい



㊨ うんどうするときにはぜんりよくをだせる

㊩ えいようをとれる



㊪ おなかいっぱいになる



3～6年生向け “ひみこの歯がいーぜ”

- ㊰ 肥満を防ぐ
- ㊱ 味覚の発達
- ㊲ 言葉の発音がはっきりする
- ㊳ 脳の発達
- ㊴ 歯の病気を防ぐ
- ㊵ がんを防ぐ
- ㊶ 胃腸の調子を整える
- ㊷ 全力を出せる

