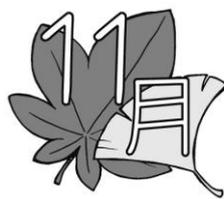


# ほけんだより



今日11月7日は立冬です。立冬とは冬の始まりのことで、「立」には新しい季節になるという意味があります。立冬を迎えると、季節は秋から冬へと変わっていきます。11月は学習発表会や親善音楽会など、大きな行事があります。朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが、体調を整えて寒い冬を元気に乗り切っていきたいですね。そのためには体を冷やさないこと。体を温める食べ物を食べて、しっかり体も心も温かくなりましょう。

## 体を温める効果のある食べ物

しょうが・とうがらし・くるみ・かぶ  
ごぼう・かぼちゃ・ねぎ・山椒・えび  
にんにく・キャベツ・たまねぎ など



## 歯と骨の共通点は？



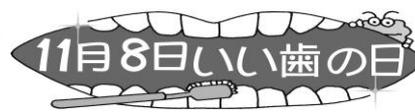
食べる時に欠かせない歯と、人の体を支えて脳や内臓を守る骨。両方に共通するのは“カルシウム”です。歯と骨はカルシウムが主成分で、体内のカルシウムの98%が骨に、1%が歯に、残りの1%は血液や細胞に蓄えられています。小学生は1日あたり600~700mgが必要ですが、体内のカルシウムが足りなくなると、歯や骨から、必要な分を取り出して使ってしまうため、歯や骨が弱くなってしまいます。食品から摂取したカルシウムが体に吸収される量は、摂取量の約1/3程度と言われているのですが、そこで大切なのは吸収率。カルシウムが多く含まれる代表的な食品の中でも、牛乳・乳製品の吸収率は約40%（ちなみに小魚は：約33%、野菜は約19%）と一番多いのです。そして牛乳100mL中のカルシウム量は、110mg。乳製品は吸収率が特に優れている上、カルシウムの吸収を助けるたんぱく質やビタミンDなどの栄養素も含んでいます。カルシウムを積極的に食事に取り入れて、じょうぶな歯と骨で健康を保ちましょう。

乳製品とともに、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**や、骨の形成を助ける**ビタミンK**を摂ると効果的です。



## 歯の妖精「TOOTH FAIRY」を知ってますか？

日本では抜けた乳歯を、上の歯を家の床下に、下の歯を屋根に向かって投げて、丈夫な永久歯が生えてくることをお願いしたりしますが、西洋では、抜けた乳歯を枕の下に入れて寝ると、翌朝、歯(TOOTH)の妖精(FAIRY)が、その歯をコイン、あるいはプレゼントに交換してくれるという言い伝えがあります。この言い伝えから生まれた“歯の妖精「TOOTH FAIRY」プロジェクト”では、歯の治療で役目を終えた金・銀などを換金して、ミャンマーの山岳地の学校建設や、国内の小児がん治療の支援などに役立て、未来の子どもたちをサポートする活動が行われています。支援を必要としている子どもたちへ「夢」や「希望」というプレゼントを届ける「歯の妖精」に自分になれる・・・、素敵なお話ですね。



## 11月10日はトイレの日

11月10日は、日本トイレ協会が定めた「トイレの日」です。ウンチを知れば健康状態がチェックでき、トイレトーパーを知れば、環境問題に関心が向くはず。先日の環境教室でもマレーシアの森林伐採についても学習しましたが、トイレトーパーも環境破壊の原因の1つです。どんなものを購入するのが、地球を守ることになるのでしょうか。参考までに…、トイレトーパーを購入する時に考慮する点をリストアップした「トイレトーパー」購入ガイドラインというものもあるそうです。

そして、トイレのマナーについても考えてみると、例えばトイレに入る前のノックですが、実は「コン、コン」と2回するのが正しいそうです。ふすま文化の日本でははっきり決まっていないのですが、ドア文化の欧米では「2回=トイレ」「3回=親しい相手を訪れる時」「4回=初めて訪れる場所」と決まっているそうです。たかがトイレ、されどトイレ。トイレ1つで、色々な事を考えさせられますね。

暖かい日が続いている今週の休憩時間の様子をパチリ！！

