

ほけんだより 11月

令和5年度 11月
津田小学校保健室

10月21日(土)は学習発表会と津田小学校創立150周年記念行事でした。当日は保護者の皆様、多くの地域の皆様に来ていただき、子供たちも緊張した表情を見せつつも、練習の成果を十分に発揮できたように思えます。

だんだんと日が短くなって、近づくと冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の暖かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空と柔らかい日差しのもとで、小春日和に紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、風邪をひかないように気をつけてくださいね。

目の保健指導を行いました！

10月10日が目の愛護デーであり、4月の視力検査で受診勧告を出した児童が昨年度より多かったことを踏まえて10月13日(金)に6年生対象に目の保健指導を実施しました。「箱の中身はなんだろう？」では見えない状態で中身を当てるために考えつつも楽しそうな様子で、また目に優しい行動についての紹介をして、姿勢を見直したり、目の体操を行いました。この授業をきっかけに視力低下を防ぐために少しずつできることから始めて目の健康を意識してもらえたらと思います。



廿日市市健康福祉部からの掲示物について

10月に廿日市市健康福祉部の方が広島県歯科衛生士協会廿日市地区会の皆さんが作成された「なぜ噛まずにゴクンがダメなの？」・「なんでダラダラ食べがダメなの？」の掲示物を持ってきてくださり、保健室前に掲示しました。子供たちも立ち止まって見る様子も見られました。



たくさん噛むとあるいいことについて紹介！

ダラダラ食べにはご注意ください！

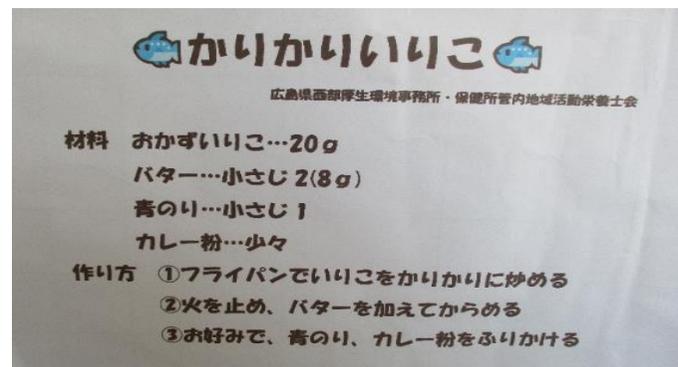


健康な歯で元気に楽しい生活を！

11月8日は語呂合わせで「いい歯の白」と定められています。「健康の入り口はまず口から」と言われるほど歯や口の健康はとても大切です。毎日の歯みがきはもちろん、歯の定期健診やむし歯ができた時の早めの受診がカギとなります。

健康な歯を守るために日々の生活でできることをやってみましょう！

廿日市市健康福祉部からの掲示物で紹介されたわかりやすいこのレシピを載せます。ぜひ作ってみてください。



どうしてたくさん噛むの？

食事の時、「よく噛んで食べましょう」と言われたことがあると思います。それは「よく噛む」ことによるメリットがたくさんあるからです。

▶肥満防止
満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます



▶味覚の発達
食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります

▶言葉の発達
あごが発達し、表情豊かに、滑舌も良くなります

▶脳の発達
血行が促進され、脳の発達が促されます



▶歯の発達
唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病の予防につな갑니다

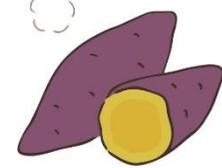


他に、がん予防や胃腸の動きの促進などの効果もあります。よく噛んで食べて健康な生活を送りましょう。

おうちの方へ

10月26日に1・2年生、すみれ組、たんぽぽ組の児童が育てたさつまいもが収穫されました。そこで去年に引き続き、収穫したさつまいもを使った料理を11月の献立に追加をし、給食で配膳することになりました。料理名・使用食材は以下の通りとなっております。

- 11月13日(月): スイートポテト(さつまいも、バター、砂糖、卵、生クリーム)
- 11月16日(木): 大学芋(さつまいも、黒糖、三温糖、しょうゆ)
- 11月17日(金): さつまいもごはん(さつまいも、塩)
*むぎごはんにさつまいもを混ぜて提供します。
- 11月20日(月): さつまいもチップス(さつまいも、砂糖、水、しょうゆ)



ご不明な点等がありましたら養護教諭の沖までお問い合わせください。よろしくお願いたします。

