

# ほけんごり 11月

神埼小学校  
保健室 No.7  
令和3年11月

だんだんと日が短くなり、冬の訪れを感じますね。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。澄んだ空気とやわらかい日差しのもとで、紅葉を満喫したり、元気いっぱい外で遊んだりするのもいいですね。ただ、日中は暖かくても朝晩はめっきり冷え込む時期ですので、衣類でうまく調節して、かぜなどひかないように気をつけましょう。



11月の保健目標  
★体に良い食べ方をしよう★

『体に良い食べ方』とはどのような食べ方でしょうか？「よく噛む」「バランスよく食べる」「早食いしない」「旬の食材を食べる」「暴飲暴食しない」などありますね。保健日よりでは、「噛む」と「食物繊維」をピックアップしました。ぜひ、自分の生活に取り入れてみましょう。

噛むごり

「よく噛んで食べましょう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

今日からはじめよう！

- ▶ だ液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ
- ▶ 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
- ▶ 脳の働きを活性化する
- ▶ 消化を良くして栄養の吸収を助ける

- ① ひと口30回にチャレンジ  
難しいなと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。
- ② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ  
硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。

- ごぼう
- れんこん
- こんにやく
- タコ など

## 昔は「食物のカス」と思われていた栄養って？

いろいろな栄養素は、お互いに影響あって体のために役立っています。

体（筋肉や骨）をつくる たんぱく質・脂質・ミネラル	エネルギーになる 炭水化物・たんぱく質・脂質	体のはたらきを助ける ビタミン・ミネラル・ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">?</span>
------------------------------	---------------------------	--



? に入るのは、50年くらい前までは、役に立たない食物のカスだと思われていた「食物繊維」。でも今では立派な栄養素の仲間です。腸が栄養をスムーズに吸収するためには、食物繊維でうんちの出をよくして、腸をいい環境にすることが欠かせないとわかったのですね。



食物繊維が多い果物や野菜を食べて、いいうんちを出そう

## 冬が来る…ひふのトラブルにご用心

11月12日は「11(いい)12(ひふ)」で、「皮膚の白」です。冬場は空気の乾燥による皮膚のトラブルが増加します。神薙小でも、さかむけやひびわれ(あかぎれ)で保健室に来る児童が増えてきました。皮膚のトラブルを防ぐためには、栄養バランスのよい食事や十分な睡眠などの生活習慣に気を配って、体を健康に保つことが大きなポイントです。さらに、保湿剤をこまめに塗ることや、手袋を使って皮膚を守ることも効果があります。

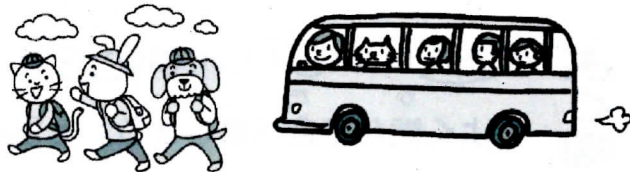
なお、もともと皮膚が弱く、肌荒れやかゆみ、ひびわれ、しもやけなどになりやすい人は、皮膚科の医師に相談して、皮膚トラブルを防げるといいですね。



## 【保護者の方へ】 修学旅行について

6年生は11月4・5日に、1～5年生は5日に修学旅行があります。活動や見学、バスでの長距離移動など、普段の学校生活とは異なることをたくさん行います。有意義な修学旅行にするために、以下のことについて、ご家庭でよく話し合ってください。万全の体調で当日を迎えましょう。

- 早寝早起き・朝ごはん・排便の習慣化
- 車酔いしやすい人は酔い止め薬を必ず飲む
- 体調に不安がある時は主治医に相談する
- 前日は早く寝て体調を整える
- 当日は必ず朝ごはんを食べる
- 友だちと弁当やおかしの交換をしない
- 高学年女子は生理用品を用意する



## まちがいさがし

おうちの人といっしょにやってみましょう！  
こたえは保健室に掲示します☆

☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることができるかな??☆☆☆☆☆☆☆☆



給食のあとは、静かにていねいに歯みがきをしましょう。