



平成26年11月7日 仙台市立中野栄小学校

11月に入って日暮れも早く、朝夕に肌寒さを感じられるようになってきました。それでも日中は、日ざしが暖かく過ごしやすいこのごろです。これからの寒さに負けない体をつくるためにも、天気の良い日はみんなをさそって、外で元気に遊びましょう。

11月の保健目標

外で元気に遊んで、丈夫な体をつくろう。

11月のカラダの記念日

11月9日
換気の日

いい空気の日
寒くてもこまめに換気して、かぜを予防しよう。



11月10日
トイレの日

いいトイレの日
きれいなトイレですっきりさわやか



11月12日
ひふの日

いいひふの日
ひふがかんそうする季節です。こまめにお手入れしよう。



11月8日 いい歯の日



保健委員会では、むし歯のない人とむし歯をなおした人に「よい歯で賞」のカードをお渡しします。

これからむし歯をなおした人へもさしあげますので、治りようが終わったら、教えてください。これからも歯を大切にしてください。

(学校食事研究会)

いい歯の日 よくかんで食べると体によい「8つの効果」

- 「ひ」肥満の防止・・・よくかむことで満腹感が得られ、食べすぎをふせいでくれる。
- 「み」味覚の発達・・・かめばかむほどおいしさを感じることができる。
- 「こ」ことば(発音)の発達・・・顔の筋肉がきたえられ発音がよくなり表情も豊かになる。
- 「の」脳の発達・・・よくかむと脳への刺激となり血流もよくなって脳細胞が活性化する。
- 「は」歯の病気の予防・・・だ液がよく出るので、口の中がきれいになりむし歯などを防ぐ。
- 「が」がんの予防・・・よくかんで出るだ液には、がんをおさえてくれる物質が入っている。
- 「い」胃腸快調・・・よくかんで食べ物を細かくするので、胃腸の働きを助けてくれる。
- 「ぜ」全力投球・・・しっかりかんで食べることによって、全身に力が入り体力が向上する。

(かたい食物を食べていた邪馬台国の女王、卑弥呼もきっとよい歯だったことでしょう。)

よい歯の標語ありがとうございました。

むし歯予防月間にお寄せいただいた「よい歯の標語」をご紹介します。後日保健委員会による「カルタ取り」をしたいと思ひます。くわしい日時などは、のちほどお知らせします。

あ あさひるばん ちゃんと はみがき してるかな
 い いつまでも じょうぶな はでかみ けんこうに
 う うれしいな しかけんしんで むしば0(ゼロ)
 え えがおには いつもきれいな はがきりり
 お おいしいな よくかんで たべるごはん
 か かるしうむ はにも ほねにも たいせつだ
 き きれいな は みんなニコニコ いいえがお
 く くちのなか いつもきれいに むしばなし
 け けんこうで よいはにしよう はぶらして
 こ こどものは かわいいはだね だいじにね
 さ さとうたつぷりの たべものに ちゅういしよう
 し しろいはは チャームポイント すてきだな
 す すてきだな きれいな はならび さわやかだ
 せ せんいしつ たべると はもきれいになる
 そ そのひとくち ねるまえ たべたら はみがきを
 た たべたあと はみがきシャカシャカ きれいだな
 ち ちよっとまで はみがきしてから おやすみなさい
 つ つよいはで くいしばる子 がんばる子
 て ていねいに 一本一本 みがきましよう
 と とってもよわい はえたてのは だいじにね
 な ながらたべ はは さんせいにかたむくよ
 に にこにここと あかるいえがおと きれいな は

ぬ ぬけたはに どうもありがとうと かんしゃする
 ね ねむくても わすれずしよう はみがきを
 の のみものも あまいものは ちゅういだよ
 は はとはぐき しっかりみがこう ハブラシで
 ひ ひとふくろ スナックがしは たべすぎない
 ふ ファーストフードも ようちゅうい
 へ へらそうね あまいおやつと ジュースるい
 ほ ほんとうに たべるしあわせ はのおかげ
 ま まずうがい しないとはいきん ひろがるよ
 み みんなのは キラキラしてるよ よいはだね
 む むしばきん シャカシャカみがいて やっつける
 め めざそうよ おとなになっても むしば0
 も もくひょうは 80さいで 20本のは
 や やくそくは はをいつまでも だいじにね
 ゆ ゆっくりと やさしくみがいて ていねいに
 よ よくたべて きれいにみがいて げんきなは
 ら らいねんも「よいはでしよう」を めざしてね
 り りんごを まるごとたべるよ じょうぶなは
 る ルーズなせいかつは はにも体にもわるい
 れ れいぞうこ なかにはあまいゆうわくが
 ろ ろくさいきゅうしは だいかくやく
 わ わたしのは むしばきんには まけないぞ

7つのちがいをみつけよう！

右と左の絵のちがいをみつけよう。答えは保健室前にはっておきます。

歯みがきをしないと...



歯みがきをしないと...

