

ほけんだより



令和7年11月4日
高向小 ほけんしつ
おうちの方と読もう!



朝晩の空気がひんやりとして、秋の深まりを感じるようになります。この時期は、1日の気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。寒いと感じた時にさつとはおれる上着を持ってきたり、重ね着で脱ぎ着しやすいようにしたりと、服装を工夫しましょう。これからやってくる冬に向けて、「早寝・早起き・朝ごはん」で寒さに負けない体作りを心がけましょう。



のどや肌の乾燥に注意!!

寒くなるにつれ、空気が乾いてきました。「のどがイガイガする」「手がカサカサする」など感じている人もいるのではないでしょうか。空気が乾くと、のどや鼻の奥(粘膜)が乾いて、ウイルスが体に入りやすくなってしまいます。また、肌のかゆみやひびわれも起こりやすくなります。乾燥から体を守るためのちょっとした工夫を紹介します。

部屋の空気をうるおす

エアコンやストーブをつけると、さらに空気が乾きます。加湿器はもちろん、洗濯物を部屋に干したり、ぬれたタオルをかけたりするといいですよ。



水分をこまめにとる

体の中の水分は、冬でも皮ふや呼吸からどんどん外に出ていきます。のどがかわく前に飲みましょう!



保湿剤をぬる

お風呂あがりなどに乾燥しやすい部分に保湿剤をぬると肌荒れを防げます。保湿剤はおうちの人と一緒に選んでくださいね。



よく噛むことは健康にもいいんだよ

あいことば 合言葉は「ひみこのはがいーぜ」

今からおよそ1800年前、卑弥呼という女王がいた弥生時代は、木の実や干した魚など、かたいものがよく食べられていました。そのため、当時の人は1食で約4000回もかんでいたそうです。今の私たちは1食で約620回なので、今より約6倍もかんでいたことになります。かたいものを食べると、自然とかむ回数が増えます。そして、よくかむとみんなの健康にもいいことがありますよ。

よくかむといいこといっぱい! 「ひみこのはがいーぜ」

ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音がはっきり	の 脳の発達
よくかむと、「おなかいっぽい」と感じて、食べすぎを防げるよ	しっかりかんで食べ物を味わおう!	口のまわりの筋肉が成長して、きれいな発音ができるようになるよ	はたらかせば、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力がアップ!
は 歯の病気を防ぐ	か がんの予防	いー 胃腸の働きを促進	せ 全力投球
だ液が口の中のよごれを洗い流してくれるよ	だ液の成分が、食べ物の中にある「がんのもと」を減らしてくれるよ	食べ物が小さくなり、胃や腸で消化しやすくなるよ	運動するときに歯を食いしばると、力を発揮しやすくなるよ



保護者の方へ 色覚検査のお知らせ

本校では、1年生と4年生に色覚検査の希望調査を行い、12月3日(水)に検査を実施します。その際に、他の学年でも希望される場合は検査いたします。

2・3・5・6年生で検査を希望される場合は、連絡帳等で担任までお知らせください。

学校歯科医 中田先生 が教えてくださいました。