

ほけんがより



令和6年11月1日
横浜市立荻子田小学校
校長 堀口 直明
養護教諭 渡会 みな美

朝夕の寒さがきびしくなると、もみじは赤くなります。季節が秋から冬へと進むサインのようですね。かぜやインフルエンザ等の感染症が増える
これからの季節は、今まで以上に手洗い、うがいをしっかりして予防に努めていきましょう。



カミングサンマル 噛ミング30

厚生労働省では、健康づくりや食育の視点から、一口30回以上かんで食べることを目標とした「**噛ミング30 (カミングサンマル) 運動**」を提唱しています。食べ物を30回以上かんで食べるにより、身体と心の栄養となり、歯と口の健康づくりや窒息予防に繋がり、さらに五感で味わうことができるそうです。

よくかむために大切なこと



- ① 左右の**奥歯**でしっかり
- ② 食べ物が小さくなるまで**30回**
- ③ **足**を床に、**背中**をまっすぐ

学校保健委員会でも「かむ」ことに取り組んでいます。おうちでも意識していただけるとありがたいです。



保健室に、むし歯ゼロを目指してかばさんの掲示をしています。

かばさんはクラスごとになっており、歯科検診の結果、むし歯や歯医者さんに診てもらった方がよい歯のあるクラスのかばさんは口を開けて泣いています。

「受診のお知らせ」をもらった方は、歯医者さんに診てもらって、ニコニコかばさんにしましょう。

歯科受診をされた方は、「受診のおすすめ」を学校までご提出いただきますようお願いいたします。

うんちでわかる今日の元気レベル

食べたものが
うんちになるまで

食べたものは、
身長約5倍の長さの道を
ゆっくり進んでいきます

口

食べたものを
細かくかく

胃

食べたものを胃液
でドロドロにする

小腸

栄養を吸収して、残りかす
を大腸に送る
吸収された栄養は肝臓に
送られる

大腸

残りかすからうんちをつ
くり、最後はうんちになっ
て出てくる

今日のうんちはどんなかな

元気いっぱい
バナナうんち

栄養のバランス
がバッチリ



黒くてかたい
がんこうんち

野菜が足りないかも
うんちをがまんした
りしていない？



くずれそうな
ヒヨロヒヨロうんち

冷たいものを食べ
すぎてない？
よくかんで食べて
いるかな？



11月10日はトイレの日



子どもたちが上手にトイレットペーパーを切ることができず、トイレットペーパーが床についたり散乱していたりしてしました。そこで、保健委員会が上手なトイレットペーパーの使い方の動画を作成して全校に見せました。

動画視聴後は、トイレットペーパーの散乱も減っているようです。ご家庭でも、次の人が気持ちよく使えるようトイレやペーパーの使い方についてお話してみてください。