

ほけんだよ11月

令和2年10月30日

横浜市立山内小学校

10月中は様々な健康診断を行いました。新型コロナウイルス感染予防のため、校医さんや検査技師さん達はみなマスクとフェイスシールドを着用し、いつもと違った雰囲気でしたが、スムーズに実施することができました。11月は1、2、3、5年生の聴力検査を行います。1回の検査人数を減らす、器材の消毒など、実施方法を工夫します。

よくかんで食べよう



みなさんは食事をする時、何回かんでから食べ物を飲みこんでいますか？ほとんどかまずに飲みこんでしまっていないですか？よくかんで食べると、いいことがたくさんあります。

よくかむと
こんないいこと

- だえき(つば)が口の中をきれいにして、むし歯や歯周病を防ぐ。
- 早くお腹いっぱいになった感じになるので、食べ過ぎを防ぐ。
- 頭の中にある脳の働きを良くする。
- 消化を良くして、栄養の吸収を助ける。



① 一口30回かんで食べてみよう！

難しいなと思ったら、いつものかむ回数にプラス5回、
プラス10回…と少しずつふやしてみよう。

② かみごたえのある食べ物を食べよう！

ごぼう、れんこん、タコ、こんにやくなど、かたさや弾力のある食材で、かむ力をパワーアップさせよう。



かみかみ
チャレンジしよう

保護者の方へ

- 新型コロナウイルス感染症対策のため、引き続き登校前の検温、健康観察票の記入・提出にご協力をお願いいたします。マスク、ハンカチ・タオルの用意もお願いいたします。
- 11月12日(木)に来年度就学予定児童のための就学時健康診断があります。在校児童の下校時間は13:10になりますので、ご承知おきください。
- 横浜市の「めがね購入援助事業」が行われます。対象は、就学援助認定を受けていて、学校での視力検査の結果がCもしくはDだったお子さんです。7月の視力検査で該当していなかったお子さんにつきましても、希望があれば再度視力検査を行います。詳細を希望される方は養護教諭へご連絡ください。