

ほげんだよりの月

令和2年11月10日発行
薩摩川内市立亀山小学校
保健室

11月の保健目標：丈夫な体をつくろう

よくかんで いいこといっぱい

「よくかんで食べましょう」と言われますが、一体どうしてなのでしょう？

★こんないいこと

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

今日からはじめよう！

* ひと口30回にチャレンジ

むずかしいなと思ったら、いつもかんでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみましょう。

* かみごたえのある食べ物を選ぶ

かたさや弾力のある食材でかむ力をパワーアップさせましょう。

- ごぼう ●れんこん ●こんにやく ●タコ など



今から1800年ほど前に生きていた邪馬台国の女王・卑弥呼。この時代の人の食事は、玄米に魚や貝、漬け物などかみごたえのあるものばかり。1回の食事で約4000回もかんでいました。

卑弥呼がとても長生きだったと言われているのは、よくかんでいたおかげかもしれません。

11月19日は「世界トイレの日」

世界ではいまだ、3人にひとりがトイレを使えない現実があるようです。うんちには、病気を引き起こす細菌が含まれています。トイレがないところでは、細菌たちがさまざまな所から体内に侵入。それが原因で、免疫力の弱い子供たちは、下痢を発生し1日に800人以上が命を落としています。そんなトイレにまつわる問題を世界のみんなで考え、少しでも改善していくために、2013年国連は、毎年11月19日を「世界トイレの日」と定めています。

日本のトイレは、とても清潔ですが、世界に目を向けてみるとさまざまな問題が存在します。これからも大切にトイレを使いたいですね。

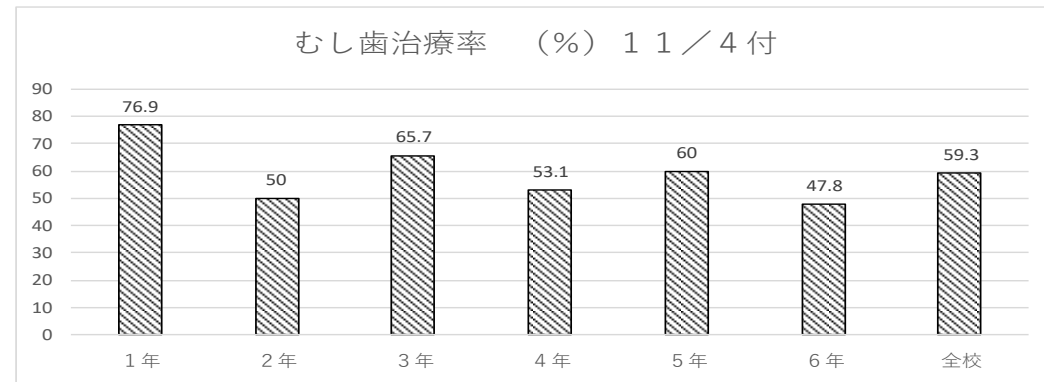
児童保健委員会では、「トイレを大切にしよう」ポスターを各学級に作成のお願いをしました。すばらしい作品がたくさんあります。ぜひ、ポスターをみて大切にトイレを使ってください。



むし歯治療状況

11/4現在の本校の「むし歯治療率59.3%」(本年度の目標75%)

- ・ むし歯を放置するとむし歯菌が全身に回ってしまうと心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす可能性があるとされています。
 - ・ むし歯で口臭が発生すると言われています。
- ※ 薩摩川内市で新型コロナウイルス感染症の広がりが見られない今の時期に受診するようお願いいたします。



インフルエンザはいつから登校していいの？

インフルエンザは出席停止になります。登校していいのは、この2つがそろった時です

- 1 発症後5日が経過している
- 2 解熱後2日が経過している

* 発熱がみられた日を発症とします。

11月4日、第1回学校保健委員会が行われました。今年度のテーマ「心と体の健康づくり」と決め学年部の取組を次のように話し合いました。

- 【低学年】うがい・手洗い・歯みがき
- 【中学年】寒さに負けず体力づくり
- 【高学年】親子で取り組むストレッチ

取り組む時期や取り組み方については、後日週報や学級連絡会資料でお知らせしますので、ご確認ください。

～10月の状況～

*保健室来室者数
病気 63人
けが 252人

*日本スポーツ振興センター
対象のけが数

6人

*欠席者数(学校を休んだ人)
108人

*感染症(出席停止数)
溶連菌感染症 3人

水痘(みずぼうそう) 1人

