



2017.117.
王子小学校
ほけんしつ
おうちの人と
いっしょによもう

あさゆう ひ 朝夕が冷えこんできましたね。冬が近づいていることを実感します。
からだがかぜになれていないこの時期、風邪をひきやすくなります。
きそくただい せいかつ て 規則正しい生活や手あらいうがいなどで風邪を予防をしましょう。



かぜ 風邪をひきやすい季節です。しっかり予防しましょう！



ランドセルにマスク2~3枚！

これからの時期は、かぜをひいたりせきが出たり・・・とマスクを使う方がよい時が多くなります。急な風邪症状のときにもマスクがあるとのどを守ることができます。ランドセルにマスクを2~3枚入れておきましょう。給食のマスクも忘れずに！

どうして歯は生えかわるの？

みなさんのあごは成長します。でも、歯は一度生えてきたら、大きさが変わることはありません。もし小さな子どもの歯（乳歯）のままだったら、歯と歯の間が空いて、ものをよく噛めなくなります。だから大人のあごに丁度良いサイズの大人の歯（永久歯）に生えかわるのです。大人の歯が生えてきたよ！ という人。大きさの違う乳歯と永久歯が並んでいるところは、デコボコしていてみがきにくいです。鏡で歯の形を見ながら歯ブラシを当てて、ていねいにみがいてくださいね。



～ 保健室から ～

風邪をひいている人や、お腹が痛い人が少しずつ増えています。風邪気味で欠席している人もいますね。早寝早起きで体調を整え、ごはんをしっかり食べて風邪に負けないからだをつくりましょう。

11月8日～10日に視力検査をおこないます。メガネをかけている人は、忘れずに持ってきてきましょう。



〇〇くんは、最近「あること」を始めて、いいこといっぱい。「もっと早くすればよかった」って言ってます。さて、「あること」とはいったいなんでしょう？

〇〇くんが始めた
ヒミツの行動は
なにかな？

その① 食べすぎるのがなくなったよ

その② 食事がもっとおいしくなったよ

その③ 前より勉強に集中できるようになったよ

その④ むし歯もないよ

その⑤ いろいろちがでるようになったよ

その⑥ 運動も力いっぱいできるよ

その⑦ 表情が豊かになったって言われるよ

“あること”は

なぜ その① 脳の「おなかいっぱい」のサインをだすので食べすぎません

なぜ その② だ液とよくまざるので、味を感じやすくなります

なぜ その③ かむ運動が脳の活動を活発にします

ひとくち 一口30回以上かんで食べることにしよう！
なぜ そんなにいいことがあったのか、1つずつヒミツを見よう！

なぜ その④ だ液がたくさん出ると、口の中がきれいになります

なぜ その⑤ 食べたものを消化するはたらきがよくなります

なぜ その⑥ ぐっと歯に力が入るようになります

なぜ その⑦ 口のまわりの筋肉がきたえられてよく動きます