



ほけんだより

南会津町立南郷小学校
保健室第13号
令和2年11月6日

あき ふゆ すいぶんほきゅう
秋や冬もこまめに水分補給！

ウイルスは乾燥したところが大好きです。ウイルスなどの異物の侵入を防ぐ第一の門「喉」が乾燥すると、異物を排除する働きが弱まってしまう。喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をして風邪や感染症を予防しましょう。

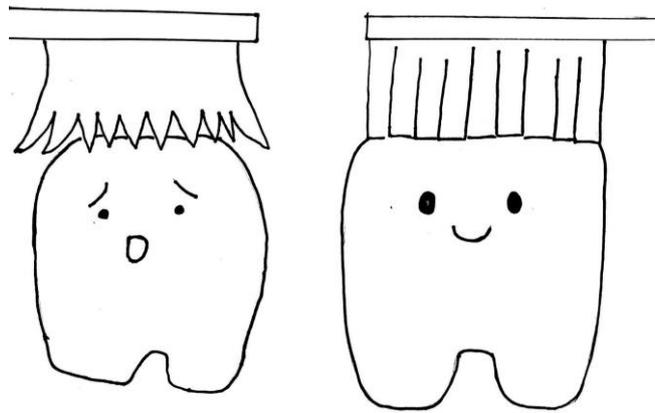


が つ にち は ひ
11月8日は…いい歯の日です！

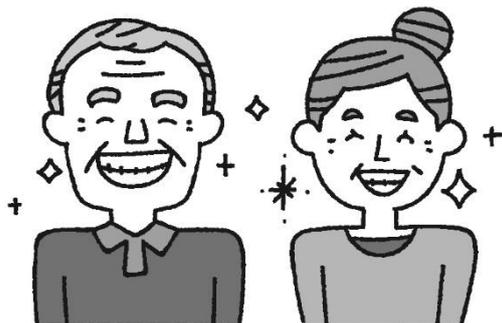
11月8日は「いい歯の日」です。「80歳まで自分の歯を20本残そう」という運動で、口の中の健康を呼び掛けています。一本一本ていねいに磨くことや定期的に歯の検診に行くなど歯に関心を持ち、家族みんなで歯を大切にしていきたいですね。

給食後の歯みがきの様子を見ると、毛先が開いた歯ぶらしを使っているお子さんが見られます。週末、持ち帰ったときに歯ぶらしの状態を確認し、開いていたら新しいものに交換してください。

ひらいたら「とりかえ」のサインです。



めざそう 8020
はちまるにいまる



卑弥呼
健康のヒミツは？

いま 今から1,800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、漬け物など噛みごたえのあるものばかり。1回の食事で約4,000回も噛んでいました。卑弥呼がとても長生きだったと言われているのは、よく噛んでいたおかげかもしれません。

それが江戸時代には半以下になり、戦後さらに大幅に減少、現代の人が1回の食事で噛む回数は、約600回にまで減ってしまいました。

医療の発達で長生きする人は増えてきましたが、現代でもよく噛むことは病気を予防する大切な習慣です。噛みごたえのあるものを選んで、ひと口30回噛む工夫をしてみましょう。




第2回「朝食について見直そう週間」を実施します！

11月9日から13日は「朝食について見直そう週間」です。朝食は、睡眠中に下がった体温を上昇させ、脳にエネルギーを補給するなど、午前中の活動の源となる大切な食事です。毎朝、きちんと食べているでしょうか？この機会に振り返りましょう。

寒い日は、温かい朝食で体を温めることがおすすめです。体を温めると免疫の働きもアップし、風邪予防にもなります。夜ごはんのお味噌汁やスープを多めに作って、朝食食べるようにするのもいいですね。

体が冷えていると

＜体が活発に動かない＞
 ヨがれやすくな
 体を動かすのが
 おっくうになっ
 てしまふ。やる気
 も出なくなるんだ。



＜かせを引きやすい＞
 ウイルスや、つける
 白血球などの
 細胞の働きが
 弱くなってしまうよ



～体がひえるげんいん～

＜運動不足＞ ＜つめたいものをたくさん食べる＞
 体温の約40%は
 筋肉で作られています。
 だから運動して筋肉
 を使わないと体温が
 上がりません。
 つめたいものを食べすぎるとおな
 かがかかひえます。おなかの中の内臓の
 働きがにぶくなって体が温ま
 りません。



朝ごはんを食べて、体を温めると...

＜体が頭を動かすエネルギーになる！＞
 食べ物には体や脳のエネルギー源に
 なる栄養が入っているよ。



＜おなかのそうじをする！＞
 朝ごはんを食べると、いやなものが
 活発に働く。

しっかり
 バランスよく
 食べよう！



保護者の方へ

① 感染症予防について

表にも記載しましたが、喉の乾燥を防ぐことが感染症予防となります。引き続き、いつでも水分をとることができるようにするため、また、水分補給の際に密になることを防ぐために、水筒を持たせていただくと幸いです。なお、学校の水道水は、毎日の残留塩素検査で飲料水に適していることを確認しており、衛生上の問題はないこと、水筒持参は強制ではないことを申し添えます。

② お茶うがいについて

今年度のお茶うがいはコロナウイルス感染症対策の一つとしてジャグの共有を避けるために、ジャグを用いたお茶うがいは実施いたしません。(水筒にいったお茶をお茶うがいとして活用していただくことは可能です。)