

ほけんだより 11月

令和4年11月1日
佐倉市立印南小学校
保健室

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

しよくせいかつ
バランスのとれた食生活をしよう



運動会も無事に終わり、葉っぱが赤や黄色に色づき始めました。11月7日は「立冬」と言っても、暦の上では冬が始まります。外も校舎内も換気窓を開けているため、少し肌寒いですが、寒さに負けず頑張っていきましょう。また、長そでや上着などの暖かい服を着てくるなど自分で体温調節を行いましょう。

11月の保健目標は「バランスのとれた食生活をしよう」です。朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんは体のスイッチです。1日を元気に過ごすためにも、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

11月8日は「いい歯の日」です



いい歯の日ってどうして言われるようになったの？

全国の歯医者さんたちが、「だれもがいつまでもおいしく、そして、たのしく食事をとるために、口の中のけんこうを保っていただきたい」というねがいをこめて、「8020運動～80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という目標を定めています。その「8020運動」の一つとして、11月8日を「いい歯の日」としました。

下の『むし歯になりやすい人チェック』をやってみましょう。チェックの数が多いほど、歯のけんこうに気をつける必要があります。みんなとともに成長し、生活を支えてくれる歯を大切にしましょう。

むし歯になりやすい人チェック！

あてはまる人は注意が必要です

- おやつが大好き
- ジュースが大好き
- 歯みがきはきらい
- 何回もかむのは面倒



甘い物の食べすぎ注意



喉がかわいたら水かお茶



食事の後きちんとみがく



ひと口30回かもう



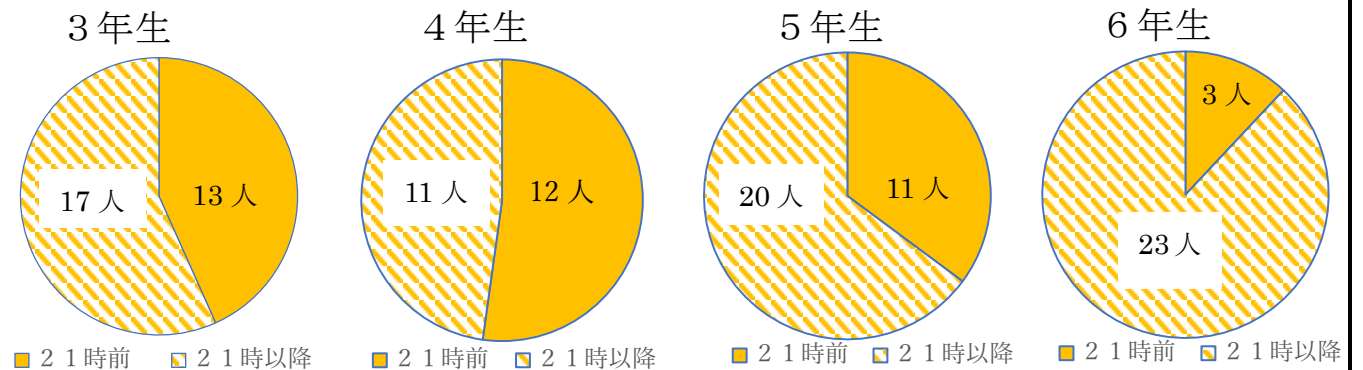
【あさごはん】きちんと食べていますか？



人は、ねている間もエネルギーを使います。脳はねている間もはたらいているので、朝にはエネルギーのもと「ブドウ糖」が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが足りない状態です。

そのため、朝ごはんは多くの栄養をとる必要があります。朝ごはんは、1日のエネルギーチャージです。しっかり食べられるよう、早ね早おきも心がけましょう。

睡眠アンケートを3・4・5・6年生対象に実施しました！



「あなたは何時に寝ましたか？」という質問の結果を載せました。3・4年生は21時前に寝ている子供がクラスの半分はいるようですが、5・6年生と学年が上がるにつれて寝る時間が遅くなっている傾向があることがわかりました。

6歳から13歳までの理想の睡眠時間は1日あたり、9～11時間とされています。学校がある日は5時～7時の間に起きている子供が多いと思います。21時に寝て、6時に起きたとしても、睡眠時間は「9時間」で理想の睡眠時間ギリギリとなってしまいます。

「寝る子は育つ」という古くから伝わる日本の言葉にもあるように、成長期である子供たちは寝ている間に「成長ホルモン」が脳から出ます。9～11時間寝ることによって、「成長ホルモン」もよく出て、皆さんの成長を助けてくれます。また、人は寝ている間にその日にあった出来事を頭の中で整理したり、「記憶」として頭の引き出しに保存したりします。寝ることにはいいことがたくさんあります！早く寝て、理想の睡眠時間を取れるように心掛けてくださいね。