保健だより 11月

令和８年１０月30日
白銀小学校　保健室

朝晩がずいぶん冷え込むようになりました。体を動かすと体温が上がり、暑く感じることもあるかもしれません。脱ぎ着できる服装で体温調節をして健康を保ちましょう。

みんなが使うから ～トイレのマナー～



１１月１０日は「いいトイレの日」。皆さんは家でも学校でもきれいに使えていますか？ 学校では、毎日、トイレ掃除を頑張ってくれる人がいます。健康委員さんは毎週、トイレ や手洗い場の石けんの補充をしてくれています。皆さんが普段何気なく使っているトイレ。一人ひとりの心がけで、いつでも、誰でも、気 持ちよく使えるトイレになります。きれいにしてくれている人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、マナーを守って使うようにしましょう。

おしらせ

【 保護者の方へ 】 日本スポーツ振興センターの申請方法の変更について

日本スポーツ振興センターの申請方法が令和9年１月より変更となります。

これに伴い、現在医療機関や薬局で記入していただいている「医療等の状況」及び「調剤報酬明細書」の様式も変更となります。現在の様式による申請は１１月まで可能ですが、１２月以降は新様式での申請となります。**まだ申請がお済でない方（申請書類がお手元にある方）は、早めに、学校へ提出くださいますようお願いいたします。**

また、１２月以降も継続して申請となる場合は、新様式をお渡しいたしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



たくさんかんで 健康づくり



かめばかむほどいいこといっぱい★ 合言葉は “ひみこのはがいーぜ”



ひ　肥満を予防する

時間をかけて、よくかんで食べると、脳に「お腹いっぱいになったよ」という信号が送られて、食べすぎを防ぎます。



み　味覚の発達を促す

よくかんで味わうことで、食べ物の味がよくわかるようになります。



こ　言葉の発音がはっきりする



あごや口の周りの筋肉を使うことによって、言葉の発声や表情が豊かになります。

の　脳の発達を促す

かむ時のあごの動きは、脳への血流を増やし、記憶や学習能力の向上につながります。



は　歯の病気を防ぐ



よくかむことでだ液の量も増え、口の中がきれいになります。だ液はむし歯や歯周病を防ぎます。

が　「がん」の予防に効果がある



だ液には「がん」の毒性をおさえる働きがあるといわれています。

い　胃腸の働きを促進する



よくかむことで、食べ物の消化吸収がよくなり、胃腸に負担をかけずに栄養を吸収できます。

ぜ　全身の体力が向上し、全力投球できる



力を入れてかみしめると、身体に力を入れることができます。

一口30回以上かむことを意識しましょう!!

