

ほけんだより 11月

2021年(令和3年)
11月 NO. 11
福山市立頼の浦学園
ほけんしつ



運動会が無事に終わりました。みなさんにとってどんな運動会になりましたか？私はみなさんのキラキラと輝く姿がとてもすてきだなと感じました。運動会を通して身に付けた力をこれからの学校生活に活かしていけたらいいですね☆
さて11月には、姿勢(1日)、歯(8日)…と、健康に関わる記念日がたくさんあります。これらの記念日には、みなさんに正しく知ってほしいという願いがこめられています。体のことで知りたいことがある人は、保健室に聞きに来てくださいね。



11月8日はいい歯の日!

よくかむと体にいいことがたくさんあります。ごはんを食べるときは、ひと口30回ほどを目安によくかんで食べましょう。

消化を助ける
だ液の働きで食べ物を消化しやすくなる。



脳を刺激する
よくかむと、記憶力がアップする。



食べ過ぎを防ぐ
かむことで満腹のサインが脳に伝わりやすくなる。

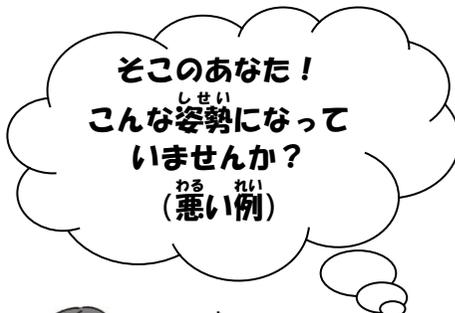


むし歯を防ぐ
だ液の働きで口の中をきれいに保つ。

歯科検診で気になる所が見つかった人は、早めに病院で治療しましょう。

ぐにゃっとさんからしゃきっとさんへ!

姿勢が悪いと、「肩こり」「背骨のゆがみ」「胃腸の働きが悪くなる」「腰が痛くなる」…など、全身にさまざまな不調が起きます。姿勢がいいと気持ちもしゃきっとしますよ!



良い姿勢の例



正しい切り方は?

Q さて、私は誰?
私は一日に約0.1ミリ成長します。でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのって? いえいえ、私が無くなるとモノがうまくつかめませんよ。

A 私は爪です
私が伸びすぎるとケガのもと。2週間間に1回くらいの目安で切ってください。

○ 正解の切り方
両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。

× NGの切り方
両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。

お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね

