

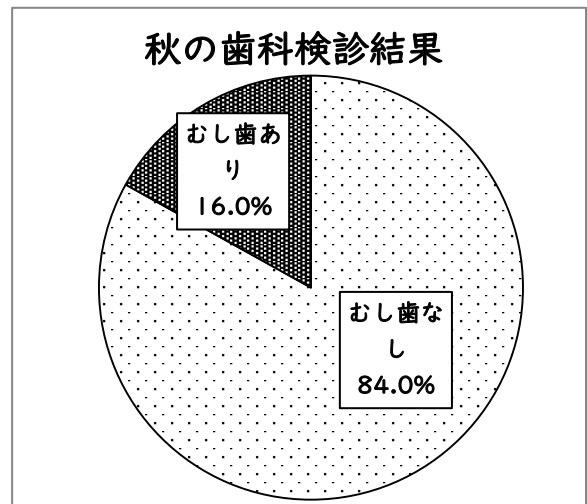
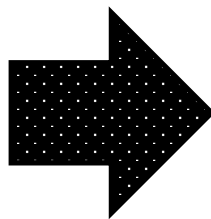
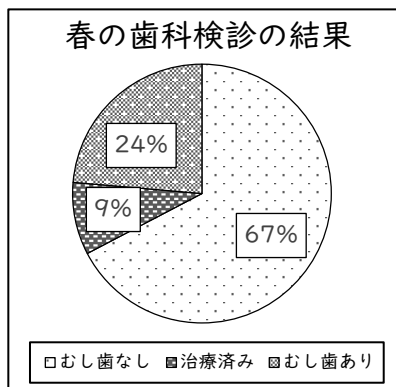
令和4年11月1日(火)  
荒川区立第九峡田小学校

11月7日は立冬。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなってきました。

冬に流行する感染症といえはすぐにインフルエンザを思い浮かべますね。予防するために大切なことは手洗い・うがいだということは誰もが知っていることです。実は、歯みがきも有効だということを知っていますか？インフルエンザウイルスは鼻やのどに貼り付いて体の中に入り仲間を増やしていきます。口の中にある段階で歯みがきをして取り除けば感染しにくくなるのです。ここ何年間かは、マスクや手洗いの習慣の定着で流行することなく春を迎えています。ただ、南半球で流行すると北半球でも流行する可能性がある様で、今年南半球で流行しているそうです。手洗い・うがいにプラスしていつもよりこまめに歯みがきをするとうよいですね。また、ワクチン接種をする予定の人は免疫が付くまでに少し時間がかかりますので、その辺りを考えながら打つとうよいと思います。

## 秋の歯科検診を行いました

今回の検診は、むし歯があるかないか、歯並び歯垢、歯肉に問題はないかなどをみていただきました。春の歯科検診後の受診率が悪く、心配していましたが、学校に報告書が提出されていないだけで治療が済んでいる人が何人かいました。報告書を提出するとよい歯のバッチを渡しますので提出してください。学校での検診は集団検診ですので、定期的にかかりつけの歯医者さんでしっかり診てもらおうようにしましょう。



10月17日(月)に1, 2年生を対象に講師の先生をお呼びしてバナナうんちで元気な子の授業をしました。バランスの良い食事や早寝早起き朝ごはんの大切さなどを教えていただきました。



たくさんかんで食べると、こんないいことがあります。

おいしく  
食べられる



にが から た もの  
苦みや辛みのある食べ物でも、たくさ  
んかんでいるうちに、あまみが出て、おい  
しく感じられます。また、舌にある味を  
かん さいばう しげき  
感じる細胞が刺激されて、味わう力が  
そだ い  
育つと言われています。

しょうか  
消化を  
たす  
助ける



たくさんかむと、だ液がたくさん出て  
きます。だ液と混ぜ合わせることで、  
た もの しょうか  
食べ物が消化しやすい形に変わり、  
た もの えいようぶん  
食べ物の栄養分をしっかりと体にとり入  
れることができます。

た す  
食べ過ぎ  
ふせ  
を防ぐ



たくさんかんで、時間をかけて食べる  
と、脳の「おなかいっぱいになったよ」  
という信号がタイミングよく送られて、  
しんごう おく  
食べ過ぎを防げます。肥満や生活  
た す  
習慣病の予防にもなります。

のう しげき  
脳を刺激  
する



た もの  
食べ物をかむときのあごの動きは、脳  
への血液の流れを増やしたり、脳を刺激  
けつえき なが ふ  
したりします。そのことが脳の発達を  
たす  
助け、脳の働きを高めたりするとい  
はわれています。

ひょうじょう  
表情  
ゆたかに



たくさんかんで、口を動かすことで、  
あごや口の周りの筋肉がきたえられ、  
くちもと ひきしまつて いきいきとした  
ひょうじょう  
表情になります。

10月26日(水)に来年度の新一年生が健康診断を受けに第九峡田小学校に来まし  
た。その時に、5年生がお手伝いをしてくれました。やさしく丁寧に  
校内を案内している姿はとてものもしく、ほほえましかったです。  
5年生のみなさんありがとうございました。

