

ほけんだより 11月

令和5年11月1日
荒川区立第九峡田小学校

11月8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。

冬にはや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。今年、9月ぐらいから流行し区内でも学級閉鎖が相次いでいます。荒川区では「流行注意報」が発令されています。感染症にかからないようにするには予防することが大切です。その予防ですが、大切なことは手洗いうがいがいだというは誰もが知っていることだと思ひます。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。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よいですね。

季節の変わり目は、疲れがたまりやすく、けがをする人や体調を崩す人が多いです。衣服の調節をしたり、温かいものを食べたりして体調管理を行ひ本格的な冬に備えましょう。

歯はきれい!?

スポーツ選手の歯はきれい!?



プロスポーツを見て、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか？じつは、スポーツをする上で歯はとても大事なのです。

むし歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまうのです。

歯はむし歯になると元に戻ることはできません。しっかり歯磨きをして大切な歯を守りましょう。

「噛むこと」について先日、保健給食委員会で、実験をして壁掲示を作っています。

できあがったら保健室前に掲示するので、ぜひ見てください。



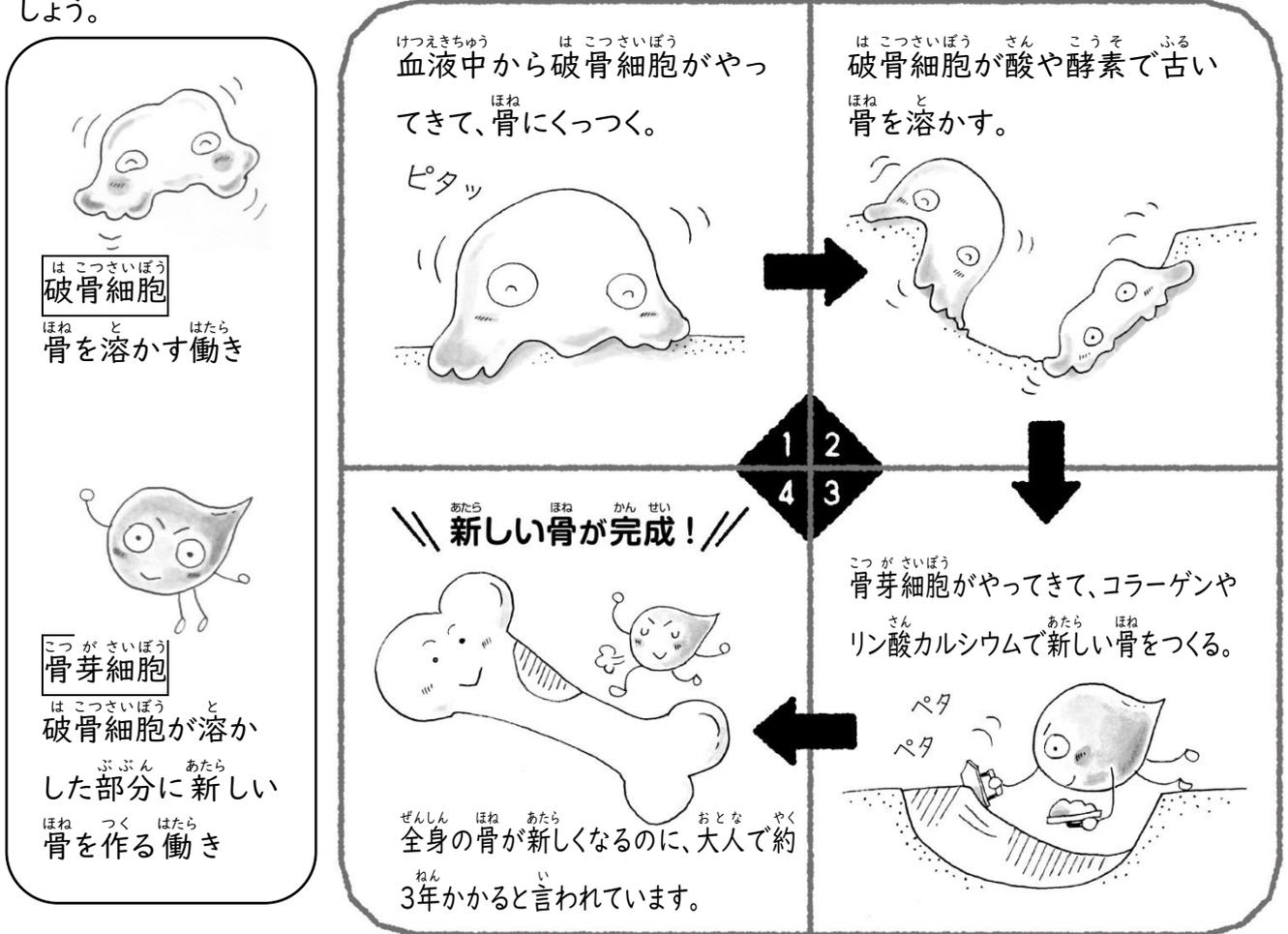
10月17日(火)に来年度の新一年生が健康診断を受けに第九峡田小学校に来ました。その時に、5年生がお手伝いをしてくれました。小さな新一年生の手を引き、やさしく丁寧に校内を案内している姿はとてもたのもしく、ほほえましかったです。

5年生のみなさんありがとうございました!!



骨は日々、新しくなっている

骨は毎日、新しくなることで、強く大きくなっていきます。どんな仕組みで新しくなるのか見てみましょう。

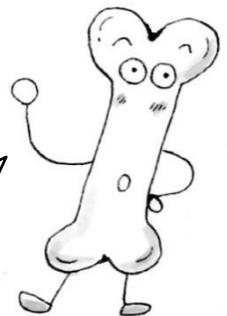


カルシウム不足になってしまうと・・・？

破骨細胞が骨を溶かしたあと、骨芽細胞がうまく骨をつくれません。そうすると骨がスカスカになってしまいます。

カルシウムを多く含む食材は？

チーズ、牛乳、小魚、ヨーグルト、小松菜などです。



ほかにもこんなことで骨が強くなります！

- ① 運動をする。
- ② カルシウムの吸収をうながすビタミンDをとる。→ 鮭や干しいたけなど
- ③ 骨作りをうながすビタミンKをとる。→ ほうれん草や小松菜、納豆など

丈夫な骨を作るには、好き嫌いなく何でも食べて、外で元気に遊ぶことです。大切なからだを支えている骨を丈夫にしましょう！！