

# ほしやんたまり



東豊中小学校  
保健室  
2020.10.29

早いもので気づけばもう11月。朝夕の冷え込みと日中の暖かきの気温差で風邪をひきやすい季節になりました。こんな季節だからこそ、毎日の健康を考えてしっかり食べて元気にすごしてほしいと思います。

11月にはいろいろな呼び方があるようで、霜月、神楽月、雪待月などありますが、「食物月」と呼ぶことがあるそうです。11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として昔の人が大切にしていたということです。お米も新米がでてきているようなので、おいしさを味わうのもいいですね。

## 昔は「食物のカス」と思われていた栄養って？

いろいろな栄養素は、お互いに影響しあって体のために役立っています。

体（筋肉や骨）をつくる たんぱく質・脂質・ミネラル	エネルギーになる 炭水化物・たんぱく質・脂質	体のはたらきを助ける ビタミン・ミネラル・ <input type="text"/>
------------------------------	---------------------------	---



に入るのは、50年くらい前までは役に立たない食物のカスだと思われていた「食物繊維」。でも今では立派な栄養素の仲間です。腸が栄養をスムーズに吸収するためには、食物繊維でうんちの出をよくして、腸をいい環境にすることが欠かせないとわかったのですね。



食物繊維が多い果物や野菜を食べて、いいうんちを出そう

### 卑弥呼 健康のヒミツは??

いまだから1,800年ほど前に生きていた邪馬台国の女王・卑弥呼。この時代の人の食事は、玄米に魚や貝、漬け物など噛みごたえのあるものばかり。1回の食事で約4,000回も噛んでいました。卑弥呼がとても長生きだったと言われているのは、よく噛んでいたおかげかもしれません。それが江戸時代には半分以下になり、戦後さらに大幅に減少、現代の人が1回の食事で噛む回数は、約600回にまで減ってしまいました。医療の発達で長生きする人は増えてきましたが、現代でもよく噛むことは病気を予防する大切な習慣です。噛みごたえのあるものを選んで、ひと口30回噛む工夫をしてみましょう。




### 歯は鉄より硬いって本当？

① 本当だよ。歯の表面をおおっているエナメル質は、鉄よりも硬いんだ！

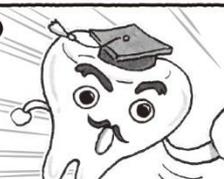
物の硬さを表す「モース硬度」という単位では…

チョーク	鉄	エナメル質	ダイヤモンド
1	4	7	10

② でも、硬くて丈夫な歯にも弱点があるよ。それが、酸！

口の中にある細菌が糖分をえさにして作り出した酸で、エナメル質が溶かされてしまうんだ

③ やっぱ、歯みがきが大切だね


# 大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。  
こんなことをしていると、  
大切な歯を守れない  
かもしれないよ



一緒に見てみよう！

歯かせ

## CASE 1

ごはんをよく噛んでいない



ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。  
他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…  
だ液は強い味方！ ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

## CASE 2

甘いものをダラダラ食べ



ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性的のまま。  
これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を  
決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

## CASE 3

寝る前に歯みがきしない



ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。  
食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！ 寝る前の歯みがきは特にていねいに

ほごしゃさま  
保護者様

あき しりよくけんさ し  
秋の視力検査のお知らせ

春の健康診断で視力検査を行いました、秋にもう一度、視力検査を行います。

1年生～3年生までのお子さんは全員が視力検査の対象です。4年生～6年生までのお子さんは、春の視力検査で視力低下がみられた場合、眼科での受診をお勧めしていますが、まだ受診されていないお子さんや保護者の方からのご希望があるお子さんが対象となります。

尚、学校における視力検査はあくまでもスクリーニングですので、お子さんの視力が学業に支障がないか確認することが目的で短時間で終わります。

視力検査をご希望の方は、下記の用紙を担任の先生までお願いいたします。

あき しりよくけんさ について 秋の視力検査の日程		
すい ねんせい 11/4(水) 1年生	もく ねんせい 11/5(木) 6年生	きん ねんせい 11/6(金) 2年生
げつ ねんせい 11/9(月) 5年生	か ねんせい 11/10(火) 3年生	すい ねんせい 11/11(水) 4年生

キ リ ト リ

あき しりよくけんさ きぼう  
秋の視力検査を希望します。

ねん  
年

くみ  
組

なまえ  
名前