

ほけんだより 11月

令和5年11月21日
龍郷町立秋名小学校



間違い探しの答え

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も日が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。暗くなる前に、お家に帰るようにしましょう。

寒くなってきて、咳が出たり、鼻水が出たり、体調を崩す人が増えてきているようです。感染症にかからないためには、手洗い・うがいはもちろんですが、「免疫」を高めることが大切です。体に入ったウィルスや細菌などの異物を、攻撃してやっつける働きを「免疫」といいます。

この免疫を高めるために、

- 栄養バランスのとれた食事
- 十分な睡眠
- 適度な運動
- ストレス発散
- よく笑う

以上の5つが大切です。免疫を高めて、感染症に負けない体を作りましょう！

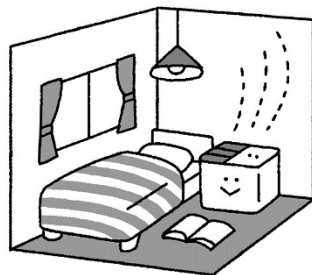
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24°C、湿度60%前後)

いい歯 ニッコリ 秋名っ子週間

11月8日「いい歯の日」を含む1週間を、「いい歯 ニッコリ 秋名っ子週間」に設定して、歯と口の健康作りに向けた取組をしました。

① 磨いている≠磨けている

歯の磨き残しチェックをしました。5月の歯科検診で、学校歯科医の先生にも指導していただいた、奥歯、特に下の歯の裏側に磨き残しが多いようです。歯の染め出し液を使うと、汚れが目に見えるので、子ども達は、鏡を見ながらとてもきれいに磨くことができます。歯は一生ものです。普段から、きれいに歯を「磨く」習慣をつけて、自分の歯を大切にしましょう。

今年度のむし歯保有率は、65%でした。現在むし歯治療率46%です。まだ、治療の終わっていない人は、早めに受診するようにしてください。

② ジュースに入っている砂糖の量は???

児童朝会で、美化・保健委員会が「ジュースに入っている砂糖の量 ランキング」のクイズを行いました。各学年で、炭酸飲料・乳飲料・紅茶(砂糖入り)・オレンジジュース・スポーツ飲料を、砂糖の量が多い順に予想して並べてみました。

子どもの1日の砂糖の摂取量は、20gが理想です。しかし、1番少ないスポーツ飲料でも、500mlのペットボトル1本に約31gの砂糖が入っています！砂糖の量第1位だった炭酸飲料は、1本に約58gも入っています！ジュースと一緒に菓子も食べると、どのくらいの量の砂糖を摂取しているのか、、、考えるのが怖くなりませんか？



7つの間違い探し

