



甲府市立舞鶴小学校保健室 平成26年10月31日発行

「さむい」と感じる日が少しずつ増えてきました。からだ^{さむ}が寒さに慣れていないこの時期^{しき}は、かぜをひきやすいです。これからの時期^{しき}は、体調^{たいちよう}の変化^{へんか}にいつも以上に注意^{いじよう}が必要です。しっかりうがい・手洗^{てあら}いをして、かぜをひかないように気^きをつけましょう。

11月の保健行事予定

11月4日 (火)	か	たいじゅうそくてい	ねんせい
11月5日 (水)	すい	たいじゅうそくてい	ねんせい
11月6日 (木)	もく	たいじゅうそくてい	ねんせい

※夏の体育着^{なつ たいいくぎ}の準備^{じゅんび}をお願いします

はやる前から！ かぜ予防



そとからかえ
外から帰ったら、
うがい+手洗い

てきど うんどう
適度に運動する

へや くうき
部屋の空気をまめに
入れかえる

しつど
湿度もチェック
(かわきすぎはダメ)

バランスのよい
しょくじ
食事をとる

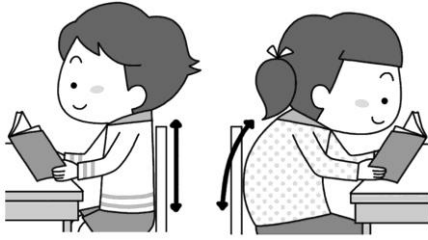
よくねむって
つか
疲れをためない

「聞いたことある」「あたりまえのこと」と思うかもしれませんが、ぜひもう一度自分の生活を見直しててください。元気に過ごすために、しっかり取り組んでいきましょう。

あなたの姿勢はどっち？

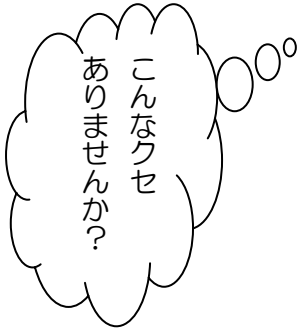
背すじピン

ねこ背ぎみ



寒さむくなってくると、背せなか中まるを丸まるめることが多おほくなります。
 姿勢しせいが悪わるいと、目めが悪わるくなったり、体からだが痛いたくなったりして
 しまいます。

勉べんきょう強きょうをしているときや食しょくじ事じをしているときどしせいんな姿せい勢せいをし
 ているか思おもい出だしてみまましょう。



- ・イスに座すわっているときに足あしを組くむ ・猫ねこ背せになっている
 - ・かばんなどをいつも決きまった側がわで持もつ ・寝ねころろんでテてレれビびをを見みる
 - ・片かた方ほうの足あしに体たい重じゅうををかかけて立たつ ・ほおほづえををつく
- これらはどれもからだのゆがみを引ひき起おこしやしやすいといわいれておおり、姿しせい勢せい
 にも影えい響きょうを及およぼします。ももうクくセせになっなっていて、ななおおすすののははななかか難むずか
 いかももししれれまませせんが、気きづづいいたたららすすぐぐななおおすすよよううに心こころががけけててくくだだささい。



11月8日は、「いい歯の日」です。

よく「噛む」とこんなにいいことがあります！

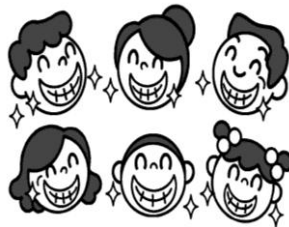
「噛む」ことは、全身ぜんしんを活かつ性せい化かさせるののにたいへん重じゅう要ような働はたらきをしてしていまます。噛かむことのの8大
 効こう果がをを表あらわす言ことば葉はに「ひ弥み呼このは齒こがいーぜ」ががあありりまます。弥や生よい時じ代だいのの人ひとは現げん代だい人じんに比くらべて、噛かむ回かい数すう
 が何なん倍ばいも多おほかかつつたたと考かんええらられれてていいまます。

ひ 肥ひ満まんをを防らせぐ
 脳のうにある満まん腹ぶく中ちゅう枢すうが働はたらいて、食たべ過す
 ぎを防らせぎます。

み 味み覚かくの発はつ達たつ
 よく噛かんで、食たべ物もの本ほん来らいの味あじを味あじわ
 いまましょう。

こ 言ことば葉はの発はつ音おんががははっっききり
 あごの発はつ達たつを助たすけて、言ことば葉はの発はつ音おんが
 きれれいにななつたたり、顔かほの表ひょう情じょうを豊ゆた
 かににししまます。

の 脳のうの発はつ達たつ
 よく噛かむ運うん動どうは脳のう細さい胞ほうの働はたらきを活かつ発ぱつ
 ににししまます。



は 歯はの病びょう気きを防らせぐ
 よく噛かむとだ液たがたたくくさん出でて、む
 し歯はを防らせぎます。

が がんを防らせぐ
 だ液たに含えままれる酵こう素そには、発はつがん性せい
 物ぶつ質しつの作さく用ようを抑おさええる働はたらきをああららわわす
 いいわわれれてていいまます。

い- 胃い腸ちようの働はたらきをよよくくすす
 消しょう化かを助たすけ、胃い腸ちようの働はたらきを活かつ発ぱつ
 ににししまます。

ぜ 全ぜん力りき投とう球きゅう
 ぐぐと力ちからをを入いれれて噛かみしめめたとき
 に全ぜん身しんに力ちからががわわいいててききまます。