

# ほけんだより12月号

おうちの人といっしょに  
読みましょう。

11 月 27 日（水）に学校保健委員会が実施されました。4 年ぶりに全校児童が体育館に集まって実施することができました。保護者の皆様にもご参加いただきありがとうございました。その内容を裏面に紹介しましたのでご覧ください。

《12月の保健目標》 ・外で元気に遊ぼう ・換気をしよう

## Let`s「外活（ソトカツ）」！

### 外で過ごすだけでも 体にいいこと

#### ○ビタミンDが体の中で作られる

カルシウムの吸収を助ける働きビタミンD。骨や歯をじょうぶにすることは、学校保健委員会で給食委員会が紹介してくれましたね。

#### ○近視による視力低下を予防する

大和田小学校の皆さんにとっても多い「近視」。外で一日 2 時間過ごすことで近視の予防になります。日光に含まれるバイオレットライトの働きの影響など、最近の研究で分かったそうです。

### 外で遊んだり運動したりするとさらに体にいいこと

#### ○筋肉や心肺機能がきたえられ、体力が向上する

＜筋肉の役割＞

- ①体温をあげる ②基礎代謝をあげる
- ③むくみをとる ④血糖値を下げる
- ⑤血圧を安定させる ⑥ストレスに強くなる
- ⑦気分をよくする

登下校や体育の時間だけでなく、休み時間も 1 日に 1 度は外で過ごしましょう。

また、冬休みも外で過ごす時間を積極的に作りましょう。

### 換気をして 空気を入れかえると

いいことがたくさんあります

あたま  
頭がスッキリする

かんせんしょう よ ぼう  
感染症予防になる

にお  
こもった匂いや  
しっけ  
湿気がとれる

かん き  
換気をするときのポイントは  
たい かく せん  
対角線の  
まど  
窓を開けること



かん き  
換気をして  
しん せん くう き  
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

感染症予防のため ・手洗いをしましょう。こまめに、ていねいに

・かぜ症状があるときは、マスクをすることをおすすめします。

今の大和田小ではインフルエンザだけでなく、リンゴ病（伝染性紅斑）もみられます。特に冬休み中人ごみに行くときは要注意です。「うつらない」「うつさない」ことをこころがけましょう。

# 令和6年度 学校保健委員会 テーマ：「よくかんで食べよう」

令和6年11月27日(水)5 時間目 全校児童および保護者(希望者)参加

【講師】学校医 大坂 勤 先生、学校歯科医 鈴木 菜穂 先生



## 給食委員会の発表

給食委員会は、テーマに合わせた内容の劇とクイズで発表してくれました。

### 「よくかんで食べる」ことのよさ

- ①だえきがたくさん出てむし歯予防になる
- ②血液の流れがよくなって、脳の働きを良くする、体力向上、免疫力アップ
- ③食べ物が細かくなって栄養を吸収しやすくなる
- ④食べ過ぎ防止になる

### かむ力を向上させるには

○ガムやグミを食べる。おすすめはむし歯になりにくい「キシリトール入りのガム」

○よくかむ必要のある食べ物を食べる。アーモンド、鶏のなんこつ、イカ、タコ、食物繊維の多い野菜など

○ほっぺのトレーニング

片方のほっぺをふくらませて5秒、反対も同じように5秒。



○げんこつマッサージ 1日2, 3回

両手をげんこつにして頭にあて円を描くように20秒間マッサージ

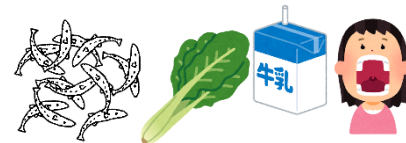
※どれも毎日続けると効果的

### 歯や骨をじょうぶにする栄養素

○カルシウム：骨や歯の材料  
牛乳などの乳製品、小松菜、モロヘイヤ、油揚げなどの大豆製品、シラス、ワカサギ、ヒジキなど

○ビタミンK：カルシウムを骨にくっつける。小松菜、ホウレンソウ、わかめ、納豆

○ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける。食べ物のほか、外で日光を浴びると体内で作られる。



### 学校歯科医 鈴木先生のお話

「かんでのみこむ」ことに重要な役割をしているのは「舌(べろ)」です。歯医者さんとしては「舌」をちゃんと使ってほしいと思います。どうすれば舌をよく使えるか？というところ、

①食べる時の姿勢(足を床について背すじをのばす)

②あいうべ体操(舌や口のまわりの筋肉をきたえたりほぐしたりする)

よくかんで、かっこいい大人になりましょう。



### 学校医 大坂先生のお話

給食委員会の発表は、よく調べていて低学年にもわかりやすい内容でした。

全校の皆さんが集まった機会なので、学校医としての思いを伝えます。興味のあること、得意なことを見つけてそれを伸ばして行ってほしいです。それが「自ら学ぶ」ことになると考えています。

### 児童のみなさんの感想

#### 1年生

・30回以上かもうと思った。 ・べろも大事とわかった。

#### 2年生

・しっかりかんで、あごをじょうぶにしたい。  
・だえきが歯をきれいにしてくれるなんて知らなかった。

#### 3年生

・キシリトール入りのガムを食べるとよいことが分かった。  
・5秒口に空気を入れるのを、朝起きたらやってみよう。

#### 4年生

・いつも10回位しかかんでいなかった。ちゃんと30回かみたい。  
・ビタミンKやDの含まれる野菜を食べるようにしたい。

#### 5年生

・よく噛んで食べることのメリットを知ったので意識したい。  
・ビタミンKの話を知ることができてよかった。

#### 6年生

・よく固いものが食べられないことがあったので、ガムやグミを食べてかむ力をつけたいと思った。  
・かむことで病気やむし歯の予防、食べ過ぎの予防になることを知った。  
・身長が小さいのでカルシウム、ビタミンK・Dをたくさんとりたい。