

ほけんだより

令和6年11月21日
和田小学校 保健室

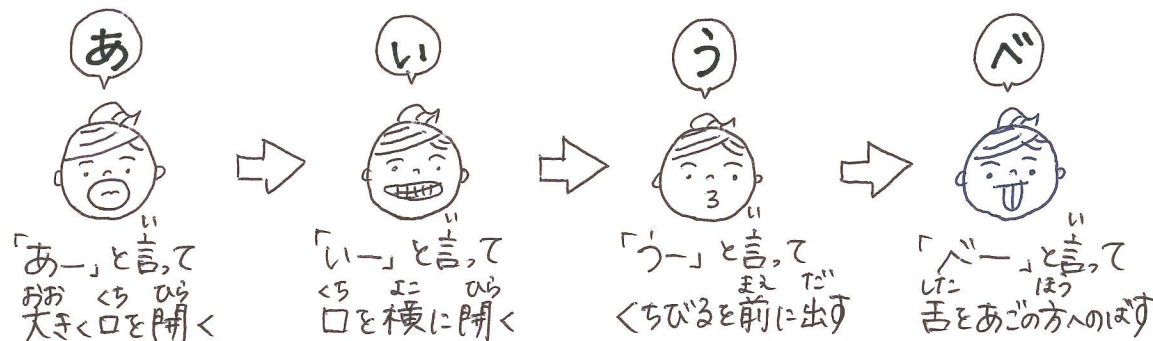


がくしゅうはっぴょうかい
学習発表会、おつかれ様でした！一生けん命頑張る
みなさんの姿は輝いていて、とてもかこよかったです

『お口ポカン』 になっていませんか？

気が付くと、口がポカンと開いたままになっていることはありませんか？
口が開いたままだと、口の中が乾燥して、細菌やウイルスなどが入りやすくなるので、むしばやかせ、インフルエンザなどにかかりやすくなってしまいます。
そんな「お口ポカン」を治すためには、口の周りや舌の筋肉をきたえることが大切です。

口の周りの筋肉を「あいうべ体操」できたえよう



よくかんで食べよう



やわらかいものを食べるよりも、かみごたえのあるものを食べたり、食材を大きく切って食べることによって、かむ回数が増えます。かむ回数が増えると口の周りや舌の筋肉がよく動いてきたえられます。

いってくださいます！

11月23日は「勤労感謝の日」

ごちそうさま！



みなさんが毎日食べているごはんには、いろいろな人が関わっています。

スーパーでは小分けにされた野菜や、切り分けられたお肉・お魚が



並んでいます。それまでの間に、野菜を育てて収穫したり、魚を獲って

さばいたりしてくれている人がいます。そして食卓に並ぶまでの間には、そうした



食材を選び、味付けや栄養を考えながら料理をしてくれている人がいます。

「いただきます」「ごちそうさま」はそういった人たちを含め、食事を準備



してくれている人への感謝の気持ちが入められたあいさつです。

11月23日はたくさんの人へ感謝をする日です。ごはんの時間には、この

ことを思い出しながら手を合わせてみてくださいね。

てあらいをわすれていませんか？

外から帰ったあと



ごはんを食べる前



せきやくしゃみをしたとき



トイレのあと



保護者の皆様

排便記録へのご協力、ありがとうございました。和田小学校の結果を日本トイレ研究所へ送り、集計と分析をしていただきます。3学期にはまたお知らせします。