ほけんだより

令和8年10月26日
甲奴小学校 保健室

11月1日は いい姿勢の日



数字の「1」が横から見たいい姿勢の人に見えることから、11月1日は「いい姿勢の日」とされています。

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって、全身の血行や脳の働きが良くなります。そのため、集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。また、運動能力も上がるとされています。

たくさんの効果があるので、少しでも意識していい姿勢ですごしましょう！



秋の視力検査実施中です

秋の視力検査を実施しています。結果は検査をし次第、学年ごとに返却していきますので、ご確認をお願いいたします。



私の苦手なカメムシが発生…。手についたにおいは、サラダ油をぬりこんでから石けんで洗うと、臭い成分が溶けて落ちやすいようです。

食欲の秋!!

20分

「おなかいっぱい～！」は あとにやってくる?!

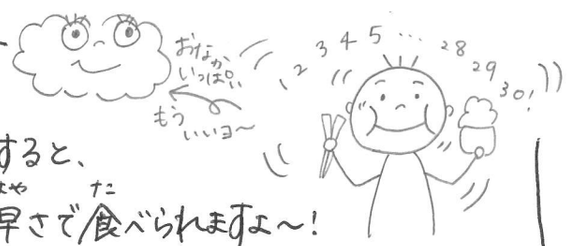
食欲の秋はごはんがいっそうおいしく感じられますね。おなかが空いた…と、つい"いっき食い"のような早食いをしていませんか？

「おなかいっぱい」という満腹感は脳が作っています。その、満腹感を脳が感じるまでは、約20分かかるといわれています。



ということは、早食いをして5分や10分で急いで食べると、脳の「おなかいっぱい、もういいよ。」というメッセージが追いつかず、もともと食べられる量よりも多く食べてしまうということです。

ゆっくり食べるコツ



「1口30回噛む」を意識すると、
自然な早さで食べられますよ～！

いい歯の日 11月8日

よく噛んで食べることは、むしばや歯周病・あごの発達にもよい効果があるのです。唾液が増えて、食べかすを洗い流したり、バイキンと戦ってくれたりします。

