ほけんだより 11月

令和８年１０月３０日
入新井第二小学校
校長　丸山　綾
養護教諭

１１月は展覧会があります。この日のために、図工や家庭科で作品をつくってきましたね。みなさんがいろいろな思いをもち、たくさんの時間をかけて作品をつくり上げたことを想像しながら鑑賞したいと思います。

怒りや悲しみの感情が生まれたとき、作品をつくったり楽器を演奏したりすると、感情が落ち着くことがあります。怒りや悲しみのエネルギーは、芸術のエネルギーに変えることができるのです。もちろん、芸術だけではなく、勉強や習い事を頑張るエネルギーにも変えられます。試してみてくださいね。

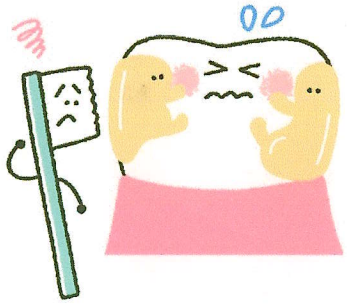
＜１１月の保健行事＞
- 11/5（木）　歯科健診（２・４年）
- 11/12（木）　就学時健康診断（５年：手伝いのため６時間授業）
- 11/19（木）　歯科健診（１・５年）

・１１月８日は１１８の日

自分の歯を鏡でよく見てみましょう。白くてやわらかいよごれがついていませんか。この白いよごれはプラーク（歯こう）です。プラークは、ただの食べかすではありません。食べかすのまわりに、１億個以上のきんが集まってできています。

プラークを２～３日放っておくと、歯石という石のようなかたまりになってしまいます。毎日歯みがきをして、歯こうを増やさないようにしましょう。

いい歯のために プラークコントロール!!



プラーク（歯垢）はうがいでは取れず、歯ブラシでもきれいに取るのが難しいです。



毎日しっかり歯みがきをして、プラーク（歯垢）を増やさないのが対策の基本です。



歯石になると歯みがきでは取れないので、歯科医院で取ってもらいましょう。

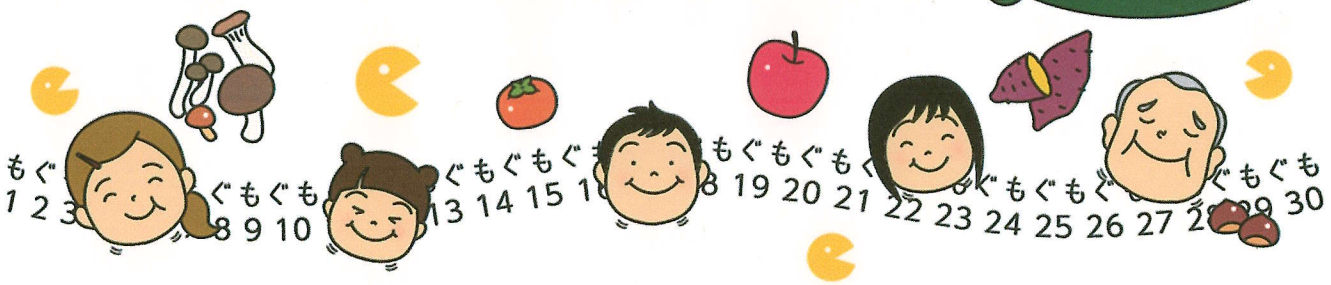
・よくかんで食べよう

早くおかわりがしたいからといって、食べ物をよくかまずに食べている人はいませんか。よくかんで食べると、料理を味わうことができるだけでなく、健康にとってもよいことがたくさんあります。

「健康寿命」とは、寿命（生まれてから死ぬまでの期間）のうち、健康に問題なく過ごせる期間のことです。こどもの頃からよくかんで食べることで、お年寄りになっても健康に過ごすことができますよ。

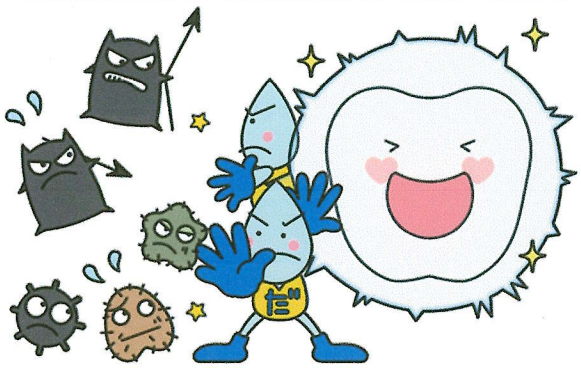
カミングサンマル チャレンジ！噛みんぐ30

めざせ ひとくち30回♪



むずかしいけれど、健康効果はバツグンです！

唾液を出して むし歯・歯周病予防



脳への刺激



あごや口まわりの筋肉の発達





満腹感じて　肥満予防



噛む力は健康寿命の土台です。しっかり噛んで、健康貯金！