



げんき



ほけんだより

NO. 108

H29. 1. 10

川本南小学校保健室

こころ からだ げんき す
心も体も元気で過ごせますように・・・

みなさんの今年の目標はなんですか？ 目標を達成するため
ふじさん のてっぺんを目指して「心と体」の元気パワーを蓄えて
おきましょう。



みなさんが目標に向かって、一步一步前に進むことができるよう、今年も心と体の
けんこう おうえん 健康を応援していきたいと思いますので、よろしくお願いします。

ノロウイルス

か こ ねんかん
過去10年間で
ばんめ だいいゅうこう
2番目の大流行！

かんせんせい い ちようえん
『**感染性胃腸炎**』はまだ**春**まで**気**をつけて！！

今シーズンのノロウイルスは、これまでの型から変化して流行しやすくなっている
しんぶん やニュースで発表されました。感染性胃腸炎は感染力がとても強い病気
です。おう吐物や下痢便には大量のウイルスが含まれていますので、絶対に素手で
さわ 触らないように、使い捨てゴム手袋をして（なければビニール袋やレジ袋を手には
めて）、マスクをしてかたづけます。塩素系消毒薬（台所用漂白剤）でしっか
り消毒をして、周りの人への感染をストップさせます。家族で、次から次へと感染
してしまうこともめずらしくありませんので、いざというときにあわてないように
しておきましょう。

* 3月ごろまでの急なおう吐や下痢は**感染性胃腸炎**を疑って対応しましょう。

『**インフルエンザ**』はこれから**本番**です！！

さくねんど かわもとみなみしょう がっきゅうへいさ
昨年度の川本南小での学級閉鎖は1クラスありましたが、大きな流行にはなら
ずに済みました。今年度は1クラスも学級閉鎖にならないことを願っています。
せつ つか てあら きょうしつ かんき
石けんを使ったこまめな手洗い・うがい・マスク・教室の換気をしっかりとウイ
ルスを撃退しましょう。

《うちの方へ》

お子さんが朝から体調が悪い場合には、登校を見合わせてくださいますようお願いいたします。
また、お子さんが学校で急に具合が悪くなり、早退させたくても連絡が取れずに困ることがよく
あります。

緊急連絡先が変更になったご家庭は、必ず学級担任にお知らせください。よろしくお願いします。



今年の君の歯は。しっかりかんで！よくかんで！



年の初めに、5・6年生の保健委員のみなさんが2学期の給食の時間に教室で話した、よくかんで食べるといいことがたくさんある『ひ・み・こ・の・は・が・い〜ぜ』をおさらいしておきましょう。今から、約2000年前、日本には「卑弥呼」という女王様がいきました。その卑弥呼は、その当時のとても固い食べ物をしっかりとよくかんで食べていたといわれています。この『ひ・み・こ・の・は・が・い〜ぜ』は、卑弥呼にちなんだ言葉になっています。



ひとくち30回かむことをめやすに
食べ物を飲み物で流しこまないようにしましょう！



ひ「肥満の予防」

よくかむと、脳が「おなかがいっぱいになった」と感じて食べすぎないようになり、ダイエットの効果があります。

み「味覚がもっとよくなる」

よくかむと、食べ物が細くなります。唾液（つば）もたくさん出てきます。そうすると食べ物の味がどんどん出てきて、おいしく感じるようになります。ごはんやパンは甘く感じるようになります。

こ「ことばの発音がもっとよくなる」

よくかむと、口の周りや顔の筋肉、舌（べろ）がたくさん動きます。そうすると、ことばを発音するときにも口や舌の動きがよくなって、発音がはっきりしてきます。

の「脳の働きがもっとよくなる」

よくかむと、歯やあごの動きが、脳へ刺激となって伝わっていき、脳の働きを良くしてくれます。

は「歯の病気予防」

よくかむと、唾液がたくさん出てきて、口の中をきれいにしてくれます。また唾液の中には、カルシウムが含まれていて歯を強くします。

が「がんの予防」

唾液の中には、「がん」という病気を弱くしてくれる酵素が含まれています。

い「胃腸の働きがもっとよくなる」

よくかんで細くなった食べ物は胃の中に入り、腸に行きます。食べ物が細かくなっているの、胃と腸は無理に働かなくても消化ができます。そのおかげで、胃腸の調子がよくなります。

ぜ「全身の体力向上と全力投球」

歯をくいしばると全身に力が入るため、運動をする力がアップします。全身の調子がよくなり、がんばる力が出てきます。



健口（けんこう）で口福（こうふく）な
一年になりますように！

今年も「歯と口の健康」を守っていき
ましょう！！



1月の保健行事予定

11日（水）	身体測定	1・2年
12日（木）	身体測定	3・4年
13日（金）	身体測定	5・6年・ことり学級

