

# ほけんだより11月

令和2年度  
小野南中学校

色づく木々が美しい季節。紅葉は最低気温が5～8℃くらい急に下がると早く進むと言われています。冬に近づいている証拠ですね。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

また、1が2つならば11月は「いい〇〇の日」という記念日がたくさん。からだや健康にまつわるものも多いので、普段の生活を振り返る機会にしてみてください。



健康にまつわる

## 今日は何の記念日？



### いい歯の日

歯磨きのときは、鉛筆を持つように歯ブラシを持ちます。軽い力で小刻みに1～2本ずつ磨くのがポイント！歯ブラシの毛先が開いてきたら新しいものに変える時期です。

また、全校生の歯科検診が終わりました。治療する必要がある人は、早めに歯科医を受診してください。



### 換気(いい空気)の日

寒い季節は窓を開けて換気するタイミングを逃しがち。でも、休み時間には窓を開けて換気しましょう。細菌、ウイルスだけでなく、こもったニオイも追い出してくれますよ。空気の通り道ができるように、対角線に2箇所空けるのがポイント！



### いいトイレの日

毎日使うトイレ。気持ちよく使いたいですよね。使ったあとは、自分が使ったトイレを見返してみよう。次に使う人が、気持ちよく使えるトイレになっていますか？トイレは「心の鏡」と言われます。きれいなトイレで心も晴れやかになりますね。



### いい皮ふの日

毎日、手洗いや消毒をしている手ですが、これからの時期は乾燥しやすくなります。肌が乾燥し水分が失われると、外部からの刺激に弱く肌荒れを起こしやすくなります。湿度が低くなる時期、保湿を心がけましょう。



## 感染症に負けない からだづくり

これからの時期は空気が乾燥し、感染症が流行しやすい時期になります。インフルエンザやノロウイルスなど、様々な感染症に負けないからだづくりのために必要なことは、①規則正しい生活、②体力をつける、③栄養をとる、④手洗いをする、の4点です。また、しんどいな、いつもと調子が違うな、と感じたときは早めに休養したり、病院受診をすることも大切です。



よく噛んで食べよう

「よく噛んで食べよう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

- ▶ だ液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ
- ▶ 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
- ▶ 脳の働きを活性化する
- ▶ 消化を良くして栄養の吸収を助ける

- 今日からはじめよう！
- ① ひと口30回にチャレンジ  
難しいと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。
  - ② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ  
硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。
- ごぼう ●れんこん
  - こんにやく ●タコ など



## 英語のことわざ これ知ってる？

Great eaters dig their grave with their teeth. (大食いの方は自分の墓を歯で掘る)



→ 食べすぎは寿命を短くするという意味です。日本にも「大食短命」という言葉があります。食べすぎを防ぐコツは「よくかむ」。ひと口30回を目標に、味わって食べることを意識してみましょう。

Be true to your teeth or they will be false to you.



(歯を大事にしないと、歯に裏切られる)  
→ 当たり前ですが、きちんとケアしていないと、入れ歯 (false teeth) になってしまうよという意味ですね。はじめの一步は、もちろん「歯みがき」。だから食べをしない、生活習慣を見直すなどに加え、歯医者さんのプロケアも取り入れてみましょう。