



令和7年11月10日  
人吉市立大畑小学校  
保健室  
第7号

11月10日は「トイレの日」だそうです。みなさん、トイレをきれいに使えていますか？トイレのスリッパを並べることが自然とできるようになるといいですね。また、トイレの後は手を洗いましょう。



6月に歯みがきを練習しましたが、丁寧な歯みがきを続けていますか？  
丁寧な歯みがきを家でも学校でも続けてください。

さて、11月8日は「いい歯の日」でした。ご飯を食べるときは丈夫な歯で、一口30回よくかんで食べましょう！

かむとどんないいことがあるの？



ご飯をよくかむと様々ないいことがあります。その中でも、4つしょうかいします。  
保健室前には、もっと多くのいいことをしょうかいしています。ぜひ、見に来てください。

○肥満を予防する。

ゆっくりよくかんで食べることで、脳が満腹感を覚えて、食べ過ぎを予防できます。



○言葉の発音がはっきりする。

口の周りの筋肉を使うことで、言葉の発音がはっきりしたり、表情が豊かになります。



○脳が発達する。

よくかむと、脳の血の流れがよくなって脳の働きが元気になります。

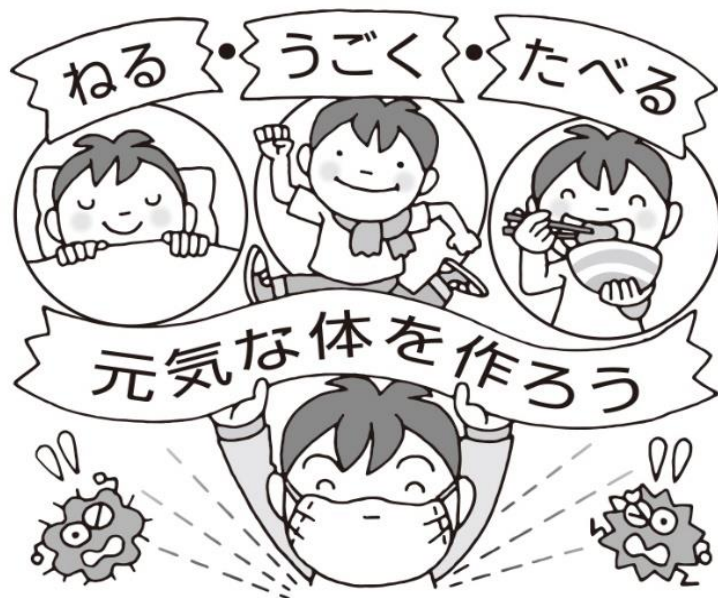


○歯の病気を予防する。

よくかむと、唾液(つば)がたくさん出ます。唾液(つば)は、口の中をきれいにしてくれます。ご飯を食べた後は歯みがきも忘れずに。



さて、11月に入り秋らしくなってきました。寒くなるとかぜをひきやすくなります。かぜの予防方法のひとつには、「体を強くする」があります。体を強くするためには、基本的な生活習慣がポイントです。一度、自分の生活習慣を見直してみましょう。



### ねる (すいみん)

決まった時間にベッドに入りましょう!

小学生のすいみん時間は9~12時間くらいがいいと言われています。

### うごく(運動)

外に出たり、お手伝いをしたりして体を動かそう!  
寒くても外に出てみましょう。

### たべる(食事)

栄養バランス良く食べましょう!  
好き嫌いせずになんでも食べよう。

隅々まで洗って  
きれいな手

意識して  
洗ってみよう!

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか? 実は洗い残しが多い場所があるんです。

