

# ほけんまつり 11月

白石市立大鷹沢小学校  
保健室 N O . 8  
平成30年11月7日(水)

11月に入り、ますます気温が下がってきました。これから本格的にかぜや感染症の流行る季節になります。持久走大会が終わり運動する機会が減ってしまいそうですが、運動して体力をつけることもかぜ予防になります。暖かい服装をして外で元気に遊びましょう。

## 食事でかぜを予防しよう！！

### タンパク質

体をつくるもととなるタンパク質を多く取ることで、かぜに負けないじょうぶな体をつくりまします。



ササミ



あぶらあげ



なっとう など

### ビタミン

免疫力を高めたり、鼻やのどの粘膜を守る働きがあります。特にかぜ予防に効果的なのは、ビタミンA・C・Eです。



レバー・にんじん・かぼちゃ・レモン・イチゴ・ブロッコリー・アーモンド など

### 体を温める食べ物

体を温めると免疫力が高まります。毎日の食事に体を温める食品を取り入れましょう。



ショウガ



ねぎ



根菜類



温かい食べ物 など

### もしかぜをひいてしまったら

\*炭水化物でしっかりエネルギー補給。

\*油っぽいものや刺激の強い食べ物は避け、うどんやおかゆなど消化のよいものを食べましょう。

\*水分補給を忘れずに。ミネラルを含むスポーツドリンクを上手に利用しましょう。



### 保護者のみなさまへ

感染症に感染し出席停止になった場合、学校へ「登校願い」を取りに来ていただいていたのですが、この度、ホームページからダウンロードしていただけるようになりました。ご家庭でプリントアウトできる場合は、ぜひそちらをご利用ください。なお、従来通り学校へ取りに来ていただいても構いません。

# 歯と口に関するクイズ

11月8日は「いい歯の日」です。月曜日の朝会では、保健委員会による歯と口に関するクイズを行いました。しっかり覚えていますか。おさらいしてみましょう。

第1問 歯みがきはどのくらいの強さでするとよいでしょうか？

- ①力強く ②優しく ③血が出るくらい

第2問 口の中にはどのくらいの種類の細菌がいるでしょうか？

- ①100種類くらい ②500種類くらい ③700種類くらい

第3問 どの時間の歯みがきが一番大事でしょうか？

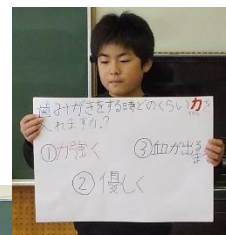
- ①朝起きたあと ②夜寝る前 ③ごはんを食べたあと

第4問 よくかむとどんないいことがあるでしょうか？

- ①食べ過ぎを防ぐ ②生活リズムが整う  
③かぜに強い健康な体になる

第5問 歯垢は何でできているでしょうか？

- ①食べかす ②細菌 ③百味ビーンズ



- ②歯垢 ①歯垢 ②歯垢 ③歯垢 ②歯垢 ← 百味ビーンズ

## よくかむといいこといっぱい♪

歯と口に関するクイズでも、よくかむと食べ過ぎを防げるという話がありましたが、よくかむといいことは他にもたくさんあります。



味がよくわかる



表情がゆたかになる



脳を刺激する



消化を助ける



食べ過ぎを防ぐ

11月8日の「いい歯の日」に合わせて、まだむし歯の治療がすんでいない人に、再度、治療のお知らせを出したいと思います。歯は一生使う大切なものです。きちんと治療しましょう。

