



# ほけんだより 11月

おうちの人  
とよんでね

平成29年 11月 1日 熊谷市立玉井小学校 保健室

朝夕の寒さがきびしくなり、木の葉も色づいてきました。季節が秋から冬へと進むサインのようですね。寒さに慣れていないせい、かぜをひいたり体調を崩す人が増えてきました。今まで以上に手洗い、うがいをしっかりして予防につとめましょう。



## 11月の保健行事

10日(金)

修学旅行前健診(6年生)



13:30~

28日(火)

CO・GO歯科健診 対象者 13:30~  
(7月にブラッシング指導をした児童)



## HQCシートを実施しました!



夏休み明けの9月に5・6年生が実施しました。長い休みの後、学校が始まり不規則な生活を見直す良いきっかけになったのではないのでしょうか。実施前より実施後に行ったアンケートではよい結果になりました。児童の感想です。

- ☆ ゲームやテレビの時間を読書などの時間にできてよかった。
- ☆ 家庭学習の時間を増やせたのでよかった。
- ☆ 朝ご飯の食べる量が多くなった。
- ☆ 食欲がないとかんじることがなくなり、朝スッキリ起きられるようになった。
- ☆ ゲームの時間が減り、イライラしなくなった。



## 10月のほけんしつ(来室状況)

10月24日現在

け が 128 人 病 気 39 人

校庭で転び、保健室に来る前にきれいに洗ってくる人が増えてきました。洗ったら傷がなかった。という人もいたようです。自分で消毒が必要か大丈夫かが判断できるようになってきたようです。とてもうれしいことです。

〇〇くんは、最近“あること”を始めて、いいこといっぱい。  
「もっと早くすればよかった」って言ってます。  
さて、“あること”とはいったいなんでしょう？



# 〇〇くんが始めた ヒミツの行動は なにか？

その① 食べすぎるのが  
なくなったよ



その② 食事がもっと  
おいしくなったよ



その④ むし歯もないよ



その⑥ 運動も力いっぱい  
できるよ



その③ 前より勉強に  
集中できるよう  
なったよ



その⑤ いろいろちがでる  
ようになったよ



その⑦ 表情が豊かになっ  
たって言われるよ



## “あること”は

なぜ

その①

脳が「おなかいっぱい」のサインをだすので食べすぎません

なぜ

その②

だ液とよくまざるので、味を感じやすくなります

なぜ

その③

かむ運動が脳のはたらきを活発にします

一口30回以上  
かんで  
食べることに！

ぼくのまねしてもいいよ



なぜそんなにいいことがあったのか、  
1つずつヒミツを見てみよう！

なぜ

その④

だ液がたくさん出ると、口の中がきれいになります

なぜ

その⑤

食べたものを消化するはたらきよくなります

なぜ

その⑥

ぐっと歯に力が入るようになります

なぜ

その⑦

口のまわりの筋肉がきたえられてよく動きます