

いきいき

令和5年10月31日
ほけんだより 11月号

11月保健目標
よくかんで食べよう

奥歯のかむ力はどのくらい？

1 1kgくらい 2 50~60kgくらい 3 100kgくらい

お子様と一緒に
ご確認ください

答えは、「50~60kgくらい」です。奥歯が1本ぬけてしまうと、「かむ力」は60%くらいまで減ってしまうそうです。

「かむ力」は運動能力に影響することが分かっています。例えば、歯をしっかりと食いしばると、筋力が4~6%程度アップすると言われています。また、体を動かす「骨格筋」などの反応や動きに影響したり、体の軸が安定したりするので、パフォーマンスの質の向上につながります。運動を頑張りたい人は、ぜひ歯の健康にも注目して、コンディションを整えましょう。



よくかんで健康に！

よくかむことの効果は

①だ液がたくさん出る

だ液には、免疫力を高める効果があります



③食べ物の消化を助ける

飲み込みやすくする、味を感じやすくします



②脳によい刺激を与える

集中力が高まります。



④あごの筋肉が発達する

固い食べ物をかみ砕く力がつきます



★インフルエンザ罹患状況について★

本校で10月にインフルエンザに罹った児童は、24人でした。現在は、下火になってきましたが、市内では学級閉鎖を行っている学校もあり、季節外れのインフルエンザに引き続き、注意が必要です。寒さと乾燥の厳しくなる季節になりますので、手洗い、喚起、保湿等の励行をお願いいたします。

★欠席について★

季節の変わり目で、朝晩の冷えが厳しくなり、昼間との寒暖差が大きい時期となりました。風邪を引きやすくなる時期でもあり、特に週明けの欠席が多くなっています。

週明けは、体調不良だけでなく、何となく行きたくないな、という欠席も多いように感じます。「頑張っていておいで！」というタイプのお子さんと、「無理せず…」のタイプのお子さんがいると思いますが、欠席フォームの自由記述欄に状況を記載いただくと、学校もお子様の状態を把握することができ、一緒に考えることができますので、記載のご協力をお願いいたします。また、気になることがあればお気軽に学校までご相談いただければと思います。

★カウンセラー来校日★

11月の来校日は1日(水)、8日(水)、21日(火) 10:30~16:30です。

些細なことでも話すことで気持ちを整理することができます。遠慮なくご希望ください。

児童の相談も増えてきています。予約が埋まっていると取れないこともあるので、希望がありましたら、早めにご連絡いただければと思います。継続した相談も可能ですので、2度目の相談でも構いません。