



きゅう さむ 急に寒くなってきました。インフルエンザなどの感染症も流行ってくる時期です。手洗い、うがいをしつかりしましょう。また、教室では感染予防のため、寒くとも窓を開けて空気の入れ替えをしましょう。朝は寒くとも、昼間は暖かい日もあります。上着等で調整するといいと思います。6年生はあと少しで修学旅行です。京都・奈良、どちらもたくさん歩きます。適度な運動・バランスのよい食事・十分な睡眠を心がけて、体調を整えましょう。

今月の保健目標：好き嫌いなく何でも食べよう



むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれません。が、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやすずっと口にい入れておくのは避けましょう。

あまりかまちに食べる

だ液には口中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。

~しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。

ここあ 心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

は 齒を食いしばると筋力がアップするって本当？

スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？ 実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

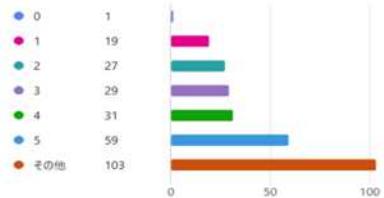
力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合せた状態だと約4～6%筋力がアップするという研究結果もあります。

日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。

腸活チャレンジカード結果

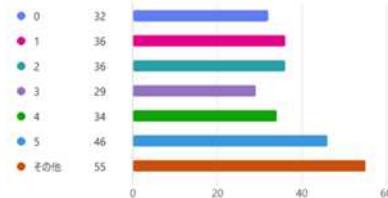


■うんちの出た回数（5日間合計）



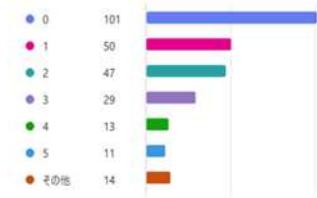
6回以上(その他)出た子が100人以上
約60%の子が、1日1回以上出ている

■するっと出た回数（5日間合計）



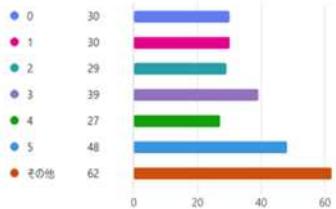
一人あたり約3.8回/週するっと出た

■ふんばって出た回数（5日間合計）

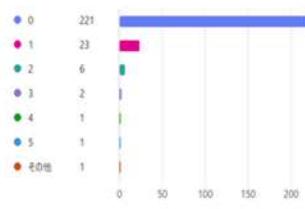


一人あたり約1.7回/週ふんばって出た

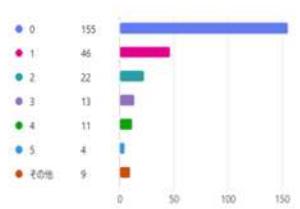
■バナナうんち



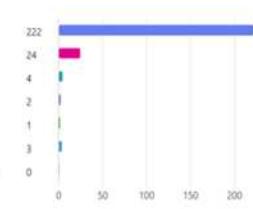
■ヒヨロヒヨロうんち



■コロコロ・カチカチうんち

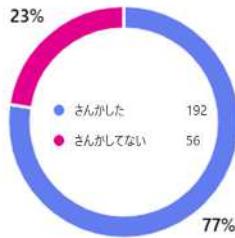


■ゆるゆるうんち

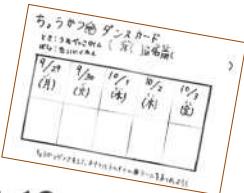


元気なバナナうんちがほとんど！コロコロ・カチカチうんちの子も少しいます。

腸活ダンススタイル



参加率 約 80 % !!



4.10

平均評価



腸活ダンスの評価：4.1 !!

おうちの方へ

- 感染症予防のため教室では換気をします。寒くないように上着等ご準備をお願いします。
- スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、毎週火曜日 10 時～16 時の勤務です。（勤務日が変更する場合もあります。）お子さんやお子さんとの関わり方など、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- 校内はあとラウンジの利用については、担任へお知らせください。
- お子さんについて相談したいことがありましたら、はあとラウンジスタッフの教育相談もできます。その場合は、担任または養護教諭へお知らせください。
- 食物アレルギーに関する調査を行います。11/4(月)にきずなネットで詳細を配信します。11/10(月)までに回答をお願いします。対象は1～5年生です。6年生は中学校で実施します。アレルギー疾患がある場合やアレルギー疾患が疑われる場合は、医療機関を受診し医師の診断を受ける必要があります。回答内容に応じて、後日該当者へ必要書類をお渡します。