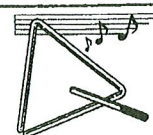


# ほけんだより

竹野小学校  
平成20年10月29日  
no. 10

10月に入ってもまだまだ暑い日が続いていましたが、ようやく秋らしくなりました。山のもみじもだんだんと紅くなりとてもきれいです。

この季節は、日中の気温の変化が激しくかぜをひきやすくなります。衣服も、着たら着たまま、脱いだら脱いだままではなく、自分で調整をするといいですね。下着を着るとポカポカ体が温かくなります。その保温効果はなんと2℃!重ね着が苦手な人でも大丈夫ですね。



## 11/15音楽フェスティバル

いよいよ本番が近づいてきました。たくさんの練習でのご苦労がつかれていませんか？  
そんなときは…

- \*梅干しやレモンなどすっぱいものを食べる
- \*うがいをする(水でもいいです)

- つばがたぐさんで、のどの乾燥をふせぐ
- うがいで、のどをうるおす

ぜひ、ためしてみてください。

### 11月の保健行事

- 4日(火) 体重測定 全学年
- 13日(木) 歯科検診 全学年

歯科検診が予定されています。  
6月の歯科検診でむし歯等があった12人中6人が、治療をして報告をいただきました。  
むし歯全員ゼロを目指してがんばりましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」

### 「しっかりかむ」といいことしっぱい

むし歯予防 + 噛むことにより「唾液」が多く分泌されます。唾液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにする効果があります。

かんであごをよく動かすと、脳に刺激が伝わり脳細胞の活動がさかんになります。脳の発達に相当な効果があります。

ダイエットになる + 食事をし満腹感を感じるのは、脳の満腹中枢が刺激を受けるため。早食いをするとうまく満腹感を感じず、食べ過ぎてしまうので、しっかりかんでゆっくり食べることで食べ過ぎを防ぎます。



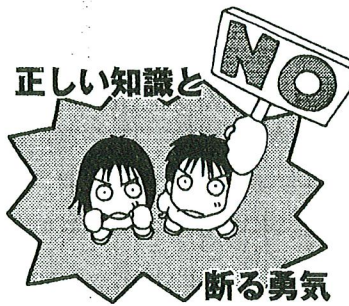
## 飲酒と薬物についての学習をしました

10月1日から全学年を対象に、飲酒薬物乱用防止教育を行いました。お祭りなどの行事のときや、ふだんのご家庭の中など、お酒やタバコに接する機会は少なくないようです。

低学年は、身近な飲み物の中に、体に良い飲み物と、飲みすぎるといけないものがあることを学習しました。高学年では、アルコールや薬物(ドラッグ)の恐ろしさを学んだあと、ロールプレイでお酒をすすめられても断る練習をしました。



- ・ほくは、小さいころにビールを飲んだことがあります。そのときに、すごくにかかったのでびっくりしました。ビールがこんなに体にわるいとは思いませんでした。
- ・ワインやビールやチューハイを子どもがのんではいけないことがわかりました。
- ・たんさんはさとうがいっぱいはいっているってわかりました。
- ・生まれてはじめて、コーヒーやさとう山もりのジュースが体に良くないと、きょうべんきょうしてわかりました。
- ・まつりのときに、さけをおちゃだと思ってのみかけてしまいました。
- ・お酒は、私が大人になった時や、お母さんになったときは飲まないようにしようと思います。



- ・「やっぱり薬やお酒はこわいな。」ととてもあたり前のことですがあらためて感じました。これから祭りなどがありますが、すすめられてもはっきりことわりたいです。
- ・ふつうのくだものをしぼってつくられているジュースは体によいということわかりました。さとうやこなをたくさん入れてつくったジュースは体に良くないことがわかりました。ほくは、おさけやビールはのみません。