



令和5年11月8日（水）  
多古町立中村小学校保健室  
第7号  
\* おうちの人とよみましょう。

あき 秋が深まってきて、朝・晩の寒暖の差が大きくなってきました。この時期は、かぜをひきやすくなりますので、衣服の調整をしっかりと行いましょう。また、うがいや手洗いをこまめに行い、健康な体づくりに心がけましょう。



## 姿勢をよくするポイント



すわ 座ったときと、  
た 立ったときの姿勢が、  
よい 良い姿勢かチェック！



## 11月10日は「トイレの日」

11月10日は「いいトイレ」というゴロ合わせから、「トイレの日」となりました。次の約束を守って、いつもみんなが気持ちよく使えるトイレにしましょう。

### 約束①

わしき 和式トイレ・男子トイレ  
では、「一歩前へ！」



### 約束②

なが わす 流し忘れ  
チェックを  
しよう



### 約束③

よご 汚れてしまったら  
きれいにしよう



### 約束④

トイレトーパーが  
なくなったら  
取り替えよう



### 約束⑤

スリッパは  
はきやすい  
ようにそろえよう



つぎ 次を使う人、そうじする人のことを考  
えて、一人ひとりが気をつけましょう！



# 「かむこと」ってこんなにいいこといっぱい!



11月8日は  
いい歯の日

あなたは食べ物を食べるとき、一口何回かんでから飲みこんでいますか? かむことは、食べ物を小さく砕いて飲み込みやすくするだけではなく、体によいことがたくさんあります。

こうか  
かむ効果は...

## 「ひみこのはがいいーぜ!」



「卑弥呼の歯がいいーぜ!」(ひみこのはがいいーぜ)は、かむさまざまなメリットを表した標語です。

### ひ ひまんぼうし 肥満防止

ゆっくりよくかんで食べることで、食べ過ぎを防ぎます。



### み みかく はったつ 味覚の発達

食べ物の形や硬さを感じることができ、味がよくわかるようになります。



### こ ことば はつおん 言葉の発音がはっきり

口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がよくなります。



### の のう はったつ 脳の発達

脳神経が刺激され、脳に流れる血液の量も増えるので、脳が活性化します。



### は は ひょうき ふせ 歯の病気を防ぐ

よくかむことで、だ液がたくさん出て、口の中をきれいにし、むし歯や歯周病を防ぎます。



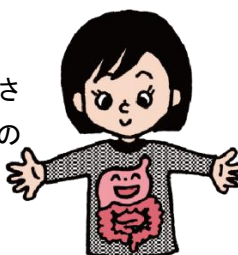
### が がんの予防

だ液にふくまれる酵素が、発がん性物質を抑えて、がんの予防につながります。



### い いちよう はたら そくしん 胃腸の働きを促進

かむと消化酵素がたくさん出て、消化を助け、胃腸の働きを活発にします。



### ぜ ぜんしん たいりよくこうじょう 全身の体力向上

歯を食いしばることで力が出ます。体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できます。

