

# ほけんだよ!

H27. 11. 2 No9

境島小学校

保健室



ひるま あたたか 朝晩は  
 昼間は暖かくても、朝晩は  
 冬を思わせるほど寒くなりました。  
 季節の変わり目は、体調をくずし  
 やすくなります。生活習慣に注意して  
 元気に過ごせるようにしましょう。

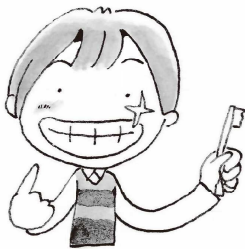


## この何の何...?

11月8日

これは簡単なので  
ノーヒント

「自分の歯を鏡でじっくり見たことある？」  
 「前、歯ブラシ替えたのいつだったけ？」



むし歯も歯周病も毎  
 日の正しい歯みがきで  
 防げます。勉強も運動  
 も、いい成果を出すに  
 は「いい歯」から!

こたえ「いい歯の日」

## 11月のほけん行事

★5日(木) 全児童対象  
 歯科衛生士による

フラッシング指導

持ってくる物

・コップ ・歯ブラシ

・かがみ

・よごれてもいいタオル

・洗濯ばさみ

★20日(木) 第2回歯科検診

朝 歯みがきしてきてね

たくさんかんで食べると、こんなにいいことがあります

おいしく  
食べられる



にが から 苦みや辛みのある食べものでも、た  
 くさんかんでいるうちに、甘みが出て、  
 おいしく感じられます。また、舌にあ  
 る味を感じる細胞が刺激されて、味わ  
 う力が発達すると考えられています。

消化を  
助ける



たくさんかむと、だ液がたくさん出  
 てきます。だ液と混ぜ合わされること  
 で、食べものが消化しやすい形に変わ  
 り、食べものの栄養分をしっかり体に  
 取り入れることができます。

食べ過ぎを  
防ぐ



たくさんかんで、時間をかけて食べ  
 ると、脳に「おなかがいっぱいになっ  
 たよ」という信号がタイミングよく送  
 られて、食べ過ぎを防げます。肥満や  
 生活習慣病の予防にも役立ちます。

脳を  
刺激する



食べものをかむときのあごの動きは、  
 脳への血液の流れを増やしたり、脳を  
 刺激したりします。そのことが脳の発  
 達を助けたり、脳の働きを高めたりす  
 ると考えられています。

表情  
ゆたかに



たくさんかんで、口を動かすことで、  
 あごや口のまわりの筋肉がきたえられ、  
 口元がひきしまった、生き生きとした  
 表情になります。もっとすてきな笑顔  
 になれますよ。

「かむ」かって、  
どのくらい?



ぐっと歯を食いしばったとき、奥歯には  
 40kg近く、前歯でも20kgぐらいの力が  
 かかっているというデータがあります。

何回ぐらい  
かめばいいの?



「ひとくち30回」を目標にしましょ  
 う。数えながらかんで食べているうちに、  
 だんだんかむことが身についてきます。



# おうちの人と読んでね



「体温が低いから、36.0℃で調子わるいんだ〜」…なんて人はいませんか？  
放っておくと大変な事になるかも…？しれませんよ〜



## 低体温ではありませんか？

人間はふだん36~37℃くらいの体温を保つようになっています。



↑ **体温が上がると**  
汗をかいて **熱を逃がす**



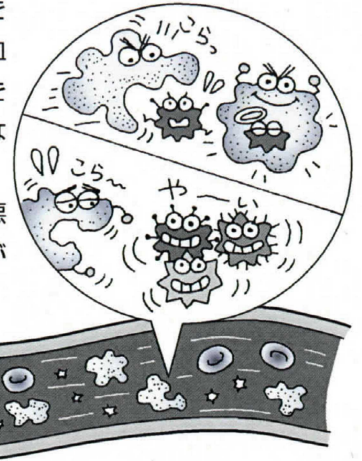
↓ **体温が下がると**  
筋肉を震わせて **熱をつくる**

普段の体温が35℃台になると、免疫力が下がってカゼなどをひきやすくなります

## 低体温だと免疫力が下がるわけ

血液の中には免疫機能をもつ白血球がいます。白血球は血流にのってからだをめぐり、細菌やウイルスなどをやっつけています。

体温が下がると血流が悪くなるために、その機能が落ちてしまいます。



# 冬に備えて体温をキープしよう

### 低体温を改善するためには

バランスのよい食事を心がける
無理なダイエットをしない

からだを冷やす食べ物をとりすぎない

適度な運動をする
湯ぶねにゆっくりつかる

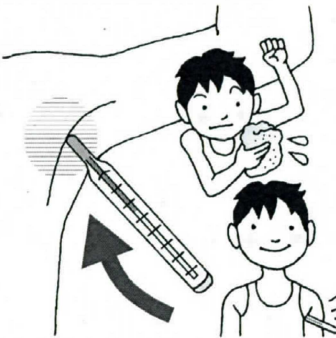
夏にエアコンを使いすぎない

たばこをすわない
薄着をしない



## 体温の正しい測り方を知ってる？

- ワキの汗をふく
- ワキのくぼみの中央に体温計の先をあてる
- 体温計は、下から上に向けて押し上げる
- ワキをしっかり閉じてヒジをわき腹につける



## 動物の体温って、どれくらい？

動物には変温動物と恒温動物がいます

**変温動物** は気温や水温にあわせて体温が変化する  
爬虫類・両生類・魚類

**恒温動物** は自力で体温を安定させて保つ  
哺乳類・鳥類

動物の平均体温は

- にわとり 42℃
- うさぎ 39.5℃
- 豚・山羊・羊 39℃
- 牛・犬・猫 38.5℃
- 馬 37.5℃