

# ほけんだより



令和6年10月  
船橋市立中野木小学校  
保健室  
おうちの方も一緒にお読みください

9月も熱中症アラートがでるような暑い日が続きましたが、最近では秋の風を感じるようになりました。この時期は朝と夜の気温差があり、体調をくずしやすいです。三食しっかり食べ、睡眠をたっぷりとり、体力をつけましょう。

## 10月の保健目標

姿勢に気を付けて目を大切にしよう



## かむといいこといっぱい

歯科相談で、学校歯科医の先生から「かむことの大切さ」のお話がありました。かむとたくさんいいことがあります。頭文字をとって「ひみこのはがいぜ」と覚えてみましょう!



- |          |        |     |                                    |
|----------|--------|-----|------------------------------------|
| ひみこのはがいぜ | ひまん予防  | ... | 食べすぎを防ぎます                          |
|          | 味覚の発達  | ... | 食べ物の味がよくわかります                      |
|          | 言葉の発達  | ... | 口の周りの筋肉が発達し、きれいな発音になります            |
|          | 脳の発達   | ... | 脳の働きがよくなります                        |
|          | 歯の病気予防 | ... | だ液がたくさん出て口がきれいになり<br>むし歯や歯の病気を防ぎます |
|          | がんの予防  | ... | だ液の成分が発がん作用を消します                   |
|          | 胃腸快調   | ... | 消化の働きがよくなります                       |
|          | 全力投球   | ... | 体に力が入りやすくなり、全力で活動できます              |

## せっけんホルダーが設置されました

中野木小の手洗い場には、固形タイプと泡タイプのせっけんがあります。泡せっけんは、固形せっけんをうまく泡立てられない人でも、手のすみずみまで洗えます。しかし、中野木小の手洗い場は泡せっけんの置き場所が少なく、困っていました。

「どうにか中野木小の児童がみんな泡せっけんを使えるようにできないか…」と悩んでいましたが、いろんな方に相談に乗っていただき、夏休みにせっけんホルダーを設置しました。これで、校内すべての手洗い場で泡せっけんが使えるようになりました。すみずみまで手をきれいにすると、感染症にかかりにくくなります。これを機によりていねいに手洗いに取り組み、元気いっぱいの中野木小を目指しましょう!



洗いやすくなりました!