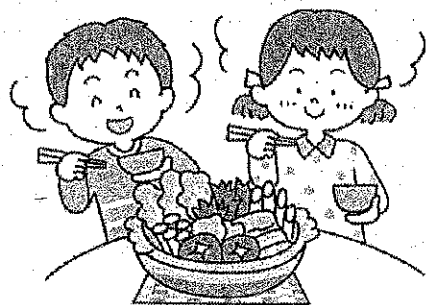




小中一貫校むくのき学園
大阪市立中島中学校 保健室
令和3(2021)年11月11日発行

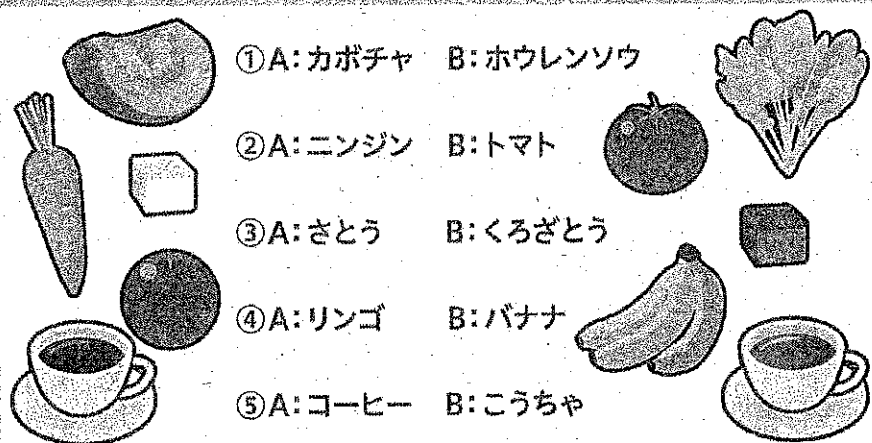
気温の低下や金木犀の香りから、季節の変わり目を感じる今日この頃です。寒くなり、空気が乾燥するこれからの季節は、風邪やインフルエンザに注意が必要です。毎日を元気に過ごすためにも、服装を工夫したり、規則正しい生活を送ったりと、自分の体に優しい生活を送りましょう!!

食べもの・飲みものであたたまろう



鍋物やスープなど、温かい食べ物・飲み物がおいしい季節になりました。体の中からポカポカしてきて、元気が出てきますね。ところで、私たちが普段食べたり飲んだりするものの中には、「体を温める働き」を持つものがあります。寒さを乗り切るために、食生活の中に取り入れていきたいですね。
(逆に体を冷やすものもあるので要注意!)

クイズ: 次の①～⑤ではA、Bのどちらが体を温める食材でしょう?



①A: カボチャ B: ホウレンソウ

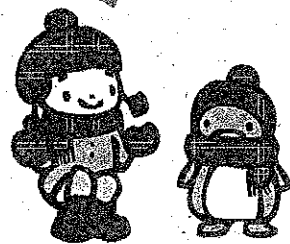
②A: ニンジン B: トマト

③A: さとう B: くらざとう

④A: リンゴ B: バナナ

⑤A: コーヒー B: こうちゃ

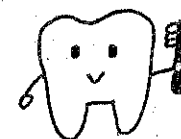
ヒント
・根っこを食べるもの
・色が濃いもの
・冬にとれるもの



考えてみましょう! 答えは右下に載せています!

11月の保健目標

歯を大切にしよう!!



11月8日は「118」の語呂合わせで「いい歯の日」と言われています。

この日をきっかけに歯に関心を持ってほしいと思い、この目標にしました。

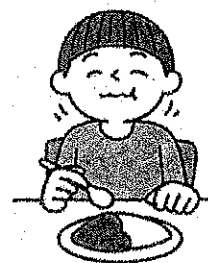
歯の状態が悪くなると、頭痛になったり、病気になったりと全身に悪影響が

でてしまうことがあります。歯みがきをしっかり行うことや、よく噛むことなどを

意識し、歯を大切に生活を送りましょう!!

いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

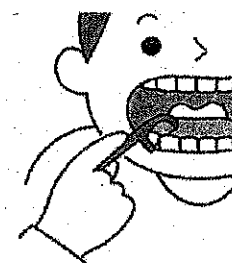
80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣!



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック!

歯みがきの時間は、3分以上が目安です。毎回時間をかけて磨くのが
難しいときは、1日1回だけでも丁寧に磨きましょう。夜寝ている間にむし歯菌
が増えるので、むし歯予防には、寝る前の歯みがきが特に大切です。

【こたえ】①…A、②…A、③…B、④…A、⑤…B