11月のほけんだより

千葉市立越智小学校



木の葉が色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。体も気温の変化についていこうとがんばって疲れやすくなっています。
「早寝早起き」「食事」「運動」をしながら、「手洗い」「うがい」もしっかりして冬に向けて寒さに負けない体作りをしていきましょう。







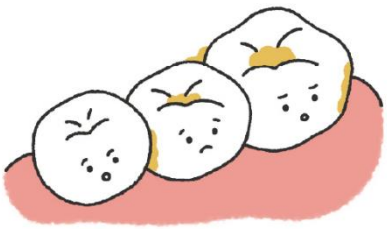
越智小のみなさんは、給食のあとに毎日歯みがき頑張っていますね！
おうちでは朝と夜に丁寧な歯みがきできていますか？
歯をみがくことは、むし歯や歯周病予防だけではありません。体が元気でいるために歯みがきはとっても大切です。

歯みがきは、鏡でみがいている場所を
確認しながらみがいてみましょう！
みがき残しを少なくすることができます。

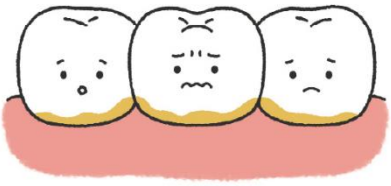


鏡でcheck みがき残し0

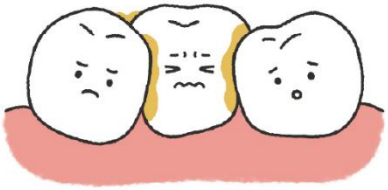
みがき残しやすいところ



奥歯



歯と歯ぐきのさかいめ

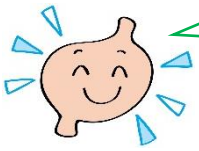


歯ならびが
デコボコしているところ

みがいているとき・みがき終わったときに、鏡でチェックしましょう

おなか元気教室

１０月２日に１～３年生でヤクルトさんに来ていただき「おなか元気教室」を行いました。
おなかの働きと元気に過ごすためのポイントを教えていただきました。



おなかの中には、食べ物の栄養や水分をしっかり吸収するために
「胃」「小腸」「大腸」があります。
「胃」は、口から食べたものをこまかくして体に吸収する準備をします。



「胃」を通った食べ物が次にいく場所は…
「小腸」です。小腸の長さ知っていしますか？
大人の小腸を伸ばすと約７～９ｍ（こどもは５～７ｍ）
「小腸」は、食べ物から栄養を吸収します。



「小腸」の次は…**「大腸」です。**
大腸の長さは、大人だと約１５４cm（こどもは１００ｃｍ）あります。
「大腸」は、水分を吸収してうんちを作ります。

食べ物がこの長い旅をして外に出てきたのがうんちです。
うんちは自分のおなかの中が元気かどうか教えてくれる「体からのお便り」です。

