

11月 ほけんしつだよ！ 久米小保健室

11月になり、だんだんと肌寒い日が増えてきましたね。手洗い・うがい、水分補給をしっかりと行い、かぜをひかないよう気を付けましょう。

さてクイズです。11月は、〇〇の日がたくさんありますが、11月9日、11月10日、11月12日は、なんの日でしょうか？答えは下にあります。

11月1日は いい姿勢の日！

正しい姿勢は、心と体の健康な発達にとっても大切です。よい姿勢を心がけましょう。

姿勢が悪いと...

視力低下

心がすっきりしない

背骨がまがる

内臓がぎゅうぎゅうになる

姿勢をよくするポイント！

① 肩を持ち上げてストンと落とす



② おへそに力を集中する



③ あごを引き、胸をはる



11月8日は いい歯の日！

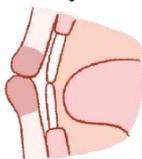
下の3つのポイントは、成長期のみなさんの歯の健康にとって、大切なポイントです。どうしてそれをするのか知っていますか？

①



くちびるを開けてかもう！

どうして？



くちびるのかべがないと、しだいに前歯が外へかたむいてしまうから！

②



時間をかけてよくかんで食べよう！

どうして？



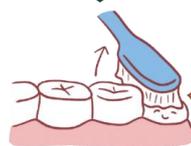
奥歯がぬけている時期は、かむ力が下がっているから！

③



奥歯は工夫してみよう！

どうして？



背が低い歯には、歯ブラシが届きにくく、むし歯になってしまうこともあるから！

クイズの答え

11月9日は「いい空気の日」、11月10日は「いいトイレの日」、11月12日は「いい皮ふの日」

保護者の方へ

保健室だより

先日、ある研修会で臨床心理士の方から、「雑談が苦手な子どもが多い」といわれました。

YouTube やゲームなどで一人時間を過ごしたり、ゲームを介しての会話だったり、「雑談」でコミュニケーションをとることが少なくなっているのかもしれない。

心と体が成長する大切な時期 「こ食」になっていませんか？

「共食」とは「みんなと一緒に食卓を囲んで共に食べること」ですが、近年の調査から家族での共食が少なくなっていることが問題となっています。共食が少なくなっている背景としては、各家庭の核家族化や各個人のライフスタイルの多様化、子どもの塾や習い事などの多様な要因が影響していることが考えられます。

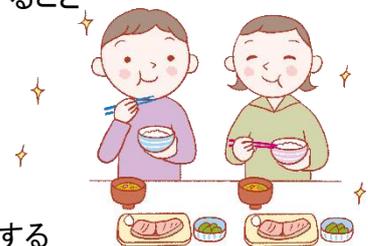
家族との共食が少なくなり、一人で食事をする「孤食」が増えると、栄養が偏りがちになり、健康上のリスクが高まります。また、食事のマナーやあいさつなどの関わり、食事での会話が減ること、対人関係や社会性の発達にも影響を及ぼすそうです。

『こ食』のいろいろ

- ・ 固食: 同じものばかりたべること
- ・ 粉食: すぐに食べられるパンやカップ麺など粉からつくられたものを好んで食べる
- ・ 濃食: インスタント食品などの濃い味つけの物ばかり食べる
- ・ 子食: 兄弟や友だちなど子どもだけで食べる
- ・ 戸食: ファミリーレストランやファストフード等の外食、あるいは家で食べたとしてもコンビニやスーパー、デリバリー、テイクアウト等で入手した調理済み食品・惣菜などが中心の食事をする
- ・ 個食: 食卓に家族はいても同じ料理を食べず、それぞれ自分の好きなものを食べる
- ・ 小食: 少量しか食べない、ダイエットのために食事の量を制限すること
- ・ 虚食: 食欲がなく何も食べない

共食が困難なときは「部分共食」を心がける

- ① 朝食だけでも一緒に食べるようにする
- ② 家族で一緒に食事をする日を決める
- ③ 子どもが孤食せざるをえないときは、保護者が同席するようにする



「見えない孤食」になっていませんか？

一緒に食事をとってはいるけれど、食事中にスマホを触っていたり、メールやゲームをしたり、動画などをみながら食べ、家族間のコミュニケーションが無かったり少なかったりする状態をいいます。

食事をしながらの楽しいコミュニケーションが食事をよりおいしく感じたり、ストレスの軽減につながります。何気ない会話で食事が楽しい雰囲気になるようにすることが、食事の際のマナーにもなりますね。

参考: 東京経営短期大学 特任教授 田原俊司

