

ほけんだまり 11月

霜月、神楽月、雪待月は、どれも11月を表す呼び方ですが、他にも、「食物月」と呼ぶことがあります。

11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として昔の人が大切にしていたのですね。

寒い冬が近づいています。秋の盛りいっぱいの旬の食べ物を食べて、体調を整えましょう。



卑弥呼 健康のヒミツは？



今から約1,800年ほど前に生きていた邪馬台国の女王・卑弥呼。

この時代の人の食事は、玄米に魚や貝、漬け物など噛みごたえのあるものばかりでした。1回の食事で約4,000回も噛んでいました。

卑弥呼がとても長生きだったといわれているのは、よく噛んでいたおかげかもしれません。

それが、江戸時代には半分以下になり、現代の人が1回の食事で噛む回数は、約600回にまで減ってしまいました。

よく噛むことは、病気を予防するためにも大切な習慣といわれています。

みなさんも、少し固めの食べ物を、一口30回ほどを目標に、よく噛む工夫をしましょう！



よく噛んで食べると、こんな良いことがありますよ！

- ①だ液が口の中をきれいにし、むし歯をふせぐ。
- ②脳のはたらきを良くする。
- ③消化を良くして栄養の吸収を助ける。
- ④満腹感が食べ過ぎをふせぐ。



おすれないで！だいじな「手あらいのタイミング」

外からきょうしつに入るとき

はなをかんだあと
せき・くしゃみをおさえたとき

きゅうしょくのまえ / あと



そうじがおわったあと

トイレに行ったあと

みんなで使うものをさわったあと



洗った手は どうしている？



外から帰ったときやトイレに行った後、食事の前などに必ず石けんで手を洗うことと思います。手を洗うのは、手についたばい菌やウイルスを洗い流すためです。

では、手を洗ったあとのぬれた手はどうしていますか？服でふいたりしていませんか？服などでそこに付いている菌やウイルスが再びついてしまいます。手を洗った後の手は、清けつなハンカチやタオルで拭くよう、忘れずに持ってきましょう。



お家の方へ

- インフルエンザにかかった場合は、出席停止になります。学校伝染病届をお渡ししますので、お家でご記入いただき、学校へご提出ください。お子様が回復後登校された際に、お渡しすることも可能です。後日ご提出ください。
- インフルエンザの出席停止の基準は、「発症した後、5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」です。