



令和4年11月2日 呉市立宮原小学校



よくかんで食べると

良いにとたくさん!



食べすぎを防ぐ



脳を刺激する



むし歯を予防する



味がよくわかる

季節の変わり目

こころ かみだ けんき

心と体は元気ですか?

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、小春日和に紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、カゼをひかないように気をつけてくださいね。

元気な体づくりのポイントは?

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④つめのポイント

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか? 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロポロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。

歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン! 1カ月に一度が目安です

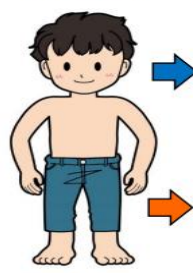
寒い日は衣服で調節しよう



あたたかく着るコツは スバリ「重ね着」!

重ね着をすると、あたたかく感じる理由は、空気が関係しています。肌と服・服と服の間には空気が層になっていて、体温によってその空気があたためられます。つまり、空気があればあるほどあたたかいのです。

たとえば…



肌とセーターの間にしか空気をためられず、あたたかさが続かない。



それぞれの服の間に空気がたまるため、あたたかく感じる。