

# ほけんだより 11月



11月15日はみなさんの成長を喜び、健康と長寿を願う七五三です。みなさんにも晴れ着を着て神社に行ったり、ちとせあめを食べたりした記憶や写真が残っているのではないのでしょうか。七五三に込めた願いはおうちの人も学校の先生たちも持つ共通の思いです。健康に過ごすためにも、手洗いうがい、早寝早起きなど規則正しい生活を意識しましょう。

## 親子で作ろう！簡単朝ごはんコンテスト

9月に募集しました「親子で作ろう簡単朝ごはんコンテスト」へのたくさんのご応募ありがとうございました。見守り、ご協力いただいた保護者様に感謝申し上げます。応募していただいた全レシピは昇降口前に掲示してあります。

最優秀賞 新井 彩心  
優秀賞 篠崎 礼・優  
大塚 稀帆  
審査員特別賞 本田 悠真  
後上 鈴奈  
田中 善喜  
給食献立賞 佐藤香央里  
田中 翔太  
張ヶ谷あかり



※給食献立賞の「フレンチトースト」は、給食の献立として採用され、12月の給食に登場します！！

最優秀賞 新井 彩心 さんのレシピ  
**カレーホットサンド**



### つくりかた

- 1 食パンにマヨネーズをぬり、昨日のあまったカレーを真ん中に置く。
- 2 チーズをのせ、ホットサンドメーカーで焼く。
- 3 器にサラダ、ヨーグルト（バナナとマスカット）を盛り付け、出来上がったホットサンドを置く。

☆具材を変えるといろいろな味が簡単に楽しめそうですね！！

## 歯 3分 数字の話



1回あたりの歯みがきで最低でもかけたい時間。でもこれは、歯並びや食べたものなどによっても変わります。染め出しをして実際に自分がすべての汚れを落とすのにかかる時間を確認してみるのもいいですね。



永久歯（大人の歯）の数。上下左右の親知らずを入れた場合は32本。みんなは生え変わりの時期ですね。今は何本の永久歯があるかな？

8020

80歳になっても自分の歯を20本以上残そうとする8020運動。20本くらいの歯があれば、ご飯をおいしく食べられます。今では2人に1人がこれを達成しているそうです。みなさんも、自分のパートナーである歯とずっと一緒にいられるように、今から大切に守っていきましょう。

約4割

歯を抜かなければならない原因の中で歯周病が占める割合。むし歯やケガよりも歯周病で歯を失うことが多いのです。



1.0~1.5L

1日に分泌される唾液（よだれ）の量（成人の場合の目安。個人差が大きいです）。唾液は様々な役割を担っています。減ってしまうと、食べ物をかなり飲み込んだりするのが難しくなったり、味を良く感じられなくなったりするほか、むし歯や歯周病のリスクもぐんと上がります。唾液をスムーズに出すにはよく噛むこと。食事ではひと口30回を意識してみてくださいね。



学校薬剤師による

## 学校環境衛生検査

八代小学校が、学習をするのに適した環境かどうかを確認するために、学校薬剤師の木村先生が環境検査を実施してくださいました。

今回は、保健室のベッドのダニ検査と教室の照度（明るさ）の検査でしたが、どちらも「問題はありません」との検査結果でした。

勉強や運動をしてくれる先生のほかにもみんなを支えてくれる先生がたくさんいるということを知っておいてくださいね。



勉強するために十分な明るさがあるかな？

保健室のベッドにダニはいないかな？