おうちの人といっしょに読みましょう

ほけんだより 11月

槇尾学園前期課程

保健室

令和８年１１月号



11月２日は校内音楽会でしたね。
みなさんのすばらしい歌声や楽器の音色に、元気や感動を
もらいました。
音楽は、元気や勇気を与えてくれます。この経験を大切に
なんだか元気がでない時には、口ずさんでみるのもいいかもしれませんね♫

★7つのちがいをみつけよう！★



★おうちのかたへ★

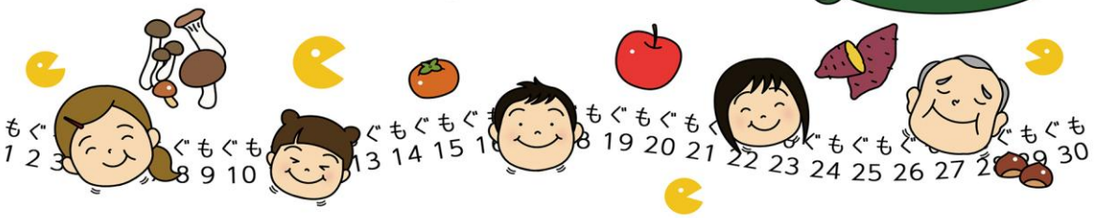
～インフルエンザの出席停止について～

出席停止期間は、**発症後５日かつ解熱後２日**です。（発症日翌日を１日目と数えます）
診断を受けた際は学校までご連絡ください。なお、特例により「登園に係る意見書」の提出は必要ありません。

食事のとき、自分が一口何回くらい噛んでいるか、数えてみましょう。

カミングサンマル チャレンジ！ 噛みんぐ30

めざせ ひとくち30回♪



むずかしいけれど、健康効果はバツグンです！

唾液を出して むし歯・歯周病予防



脳への刺激



あごや口まわりの筋肉の発達



満腹感じて 肥満予防



噛む力は健康寿命の土台です。しっかり噛んで、健康貯金！

30回かんで食べよう

なかなか３０回かんでいる人はすくないはず…。でも、よくかむことは、健康上とても大切なことです。少し意識して、よくかむ生活を身につけましょう！