

# ほけんだより

長倉小学校  
保健室



十一月の保健目標  
つせいを正しくします

朝方は冷えこむようになりました。昼間との気温差があるので上着を用意して気温差を調節しましょう。子ども達は、運動会に向けがんばって練習をしています。みなさんの応援が励みになるのでよろしくお願いします。

## 11月8日は「いい歯の日」

歯を健康にたもつためには「歯みがき」が大切です。そして「よくかんで食べる」と

「ひみこのはがいーぜ」というように、体にいいことがたくさんあります。

昔は固い食べ物が多かったので、たくさんかんでいました。今はやわらかい食べ物が多くなり、かむ回数はかなりへっています。1口30回を意識して食事をしましょう。



### ひ

#### 肥満予防

よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液にはむし菌などの菌の増殖を防ぐ成分があるので、むし菌や歯周病の予防になります。

### み

#### 味覚の発達

しっかりかむことで、だ液が出ます。そして、だ液が、食べ物のうま味や甘味、香りを舌に運んでくれます。だから、たくさんかむと味を感じやすくなり、味覚が育ちます。

### こ

#### 言葉の発音がはっきりする

かむことで口のまわりや舌の筋肉が鍛えられます。すると、発音がはっきりして言葉ははっきり話せるようになります。

### の

#### 脳の発達

かむと口や舌の筋肉が刺激されます。そして、脳への血流が増え、脳の働きが活発になります。また、味覚だけでなく、聴覚、視覚、嗅覚、触覚も刺激され、脳が活性化します。集中力や記憶力アップにも役立ちます。

### は

#### 歯の病気を予防

よくかむことで脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐことができます。早食いは、満腹感を感じる前に食べすぎてしまうので、肥満の原因になりやすいです。

### が

#### がんの予防

だ液には発がん性物質をおさえる働きがあるとされています。よくかむことでがんの予防の助けにもなります。

### い

#### 胃腸の働きを助ける

かむことで食べ物が細くなり、消化しやすくなります。また、だ液にも消化酵素が含まれているので、胃腸への負担が減ります。

### ぜ

#### 全身の体力向上と全力投球

かむことによって食べ物の栄養がしっかり吸収され、丈夫な体を作ることができます。また、運動や勉強をするときの集中力アップにも役立ちます。

#### 姿勢を正しくしよう

#### こんな姿勢になっていないかな？

机に肘をついていないかな？



体がなめになっっていないかな？



だらつと座っていないかな？



姿勢が悪いと背骨がまがってしまったり、歯ならびが悪くなったり、勉強に集中できなくなったり、内臓が圧迫されて消化が悪くなったりと、成長期のみなさんの体によくありません。

この3つの姿勢になっていないかチェックして、いい姿勢で過ごしましょう。

#### 歯みがきできているかな？



みがいたあとに、舌でチェックしよう

5年生はデンタルフロスの使い方を勉強しましたね。おうちでも使っていますか。



#### チェックポイント

- ☐ みがいても取れない汚れや色は歯についていないかな？
- ☐ 歯を舌で触ってみて、ぬるぬるするところはないかな？
- ☐ 歯の裏側を鏡を見て、歯石はついていないかな？

「うがい」をするよ！

