

# すこやか

令和5年7月20日(木)  
仙台市立馬場小学校  
保健だより NO.9

実家庭配付



～お家の人と一緒に読みましょう～

よい習慣ががんばりカードやメディアコントロールカードなど、子供たちの心身の健康を育むための取り組みに御協力いただき、ありがとうございました。明日から夏休みとなりますが、早寝・早起き、食事やおやつの後の歯みがき、メディアコントロールなど、生活リズムを整えられるようお声掛けをお願いいたします。



は 歯みがきカレンダーを配付しました！

御飯やおやつの後には、歯みがきを忘れずにしましょう。

食べ物をよく噛むことには、「唾液がたくさん出る」「顎の骨や筋肉が鍛えられる」「脳の働きが良くなる」など、様々な効果があります。食べ物を食べる時には、一口30回噛むことを意識してみましょう。

また、歯科検診の結果、治療が必要な人は、夏休み中に歯科医院を受診することをお勧めします。



## だえき 唾液のはたらき



- ☆ むし歯や歯周病になりにくくする。  
(食べ物のかすを洗い流す。)
- ☆ 食べ物が消化・吸収しやすくする。
- ☆ 口から細菌が体の中に入ることを防ぐ。
- ☆ 口の中をうるおして保護する。

## だえき 唾液がたくさん出るように、一口30回噛もう！

汁物や水で流し込まない



「ながら食べ」をしない



噛みごたえのある食べ物を食べる



\*熱中症や夏バテ、様々な感染症に気を付けて、夏休み中も元気に過ごしてくださいね。8月25日(金)にみなさんに会えることを楽しみにしています。

