

すこやか

令和4年7月20日(水)
仙台市立馬場小学校
保健だより NO.6



実家庭配付

～お家の人と一緒に読みましょう～

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組にご家庭でご協力をいただき、ありがとうございました。明日から長期間の夏休みとなりますが、早寝・早起き、食後の歯磨き、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。また、夏休み中も毎日検温し、健康状態の確認をお願いいたします。7月・8月分の健康管理カードを8月25日(木)に提出してください。



本日、**歯磨きカレンダー**を配付しました！

朝・昼・夜の歯みがきを忘れずに行ってください。

唾液のはたらき



- ☆ **むし歯や歯周病**になりにくする(食べ物のかすを洗い流す)。
- ☆ 食べ物が消化・吸収しやすくなる。
- ☆ 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。

唾液がたくさん出るように、よく噛もう！

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とる



食べ物をよく噛むと、「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、様々な効用を得ることができます。食べるときには、一口ごとに30回くらい噛むことが理想とされています。夏休み中は、よく噛むことを少しでも意識して、上記のことに留意しながら朝・昼・夜の食事の時間を大切にしてほしいと思います。

