ほけんだより 大きくなあれ

No. 4

平成28.6.1

向山小学校

6月のもくひょう

歯を大切にしよう

ひみこの歯がいーぜ

ひ 肥満予防
よく噛んで食べると脳の満腹中枢が働いて食べすぎを防げます。

み 味覚の発達
よく噛んで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります。

こ 言葉の発音がはっきり
よく噛むことにより、口のまわりの筋肉を使うため表情が豊かになりきれいな発音ができます。

の 脳の発達
よく噛む運動は脳細胞の働きを活発にします。

ぜ 全身の体力向上と全力投球
力を入れて噛みしめることで力がわいてきます。

は 歯の病気を防ぐ
よく噛むと唾液がたくさん出て口の中をきれいにします。むし歯や歯周病を防ぎます。

が ガンの予防
唾液中の酵素には、発ガン作用を消す働きがあります。

いー 胃腸の働きを促進
よく噛むことで消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。

弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数が現代の6倍

噛むとこんなにいいことが

6月の保健行事

22日(水) 眼科検診 全児童

23日(木) 内科検診① 2・4・6年 ひまわり

30日(木) 内科検診② 1・3・5年

今年から運動器検診がおこなわれます

歯みがきカレンダー

じょうずにみがけたら色をぬろう!!

6月

		1	2	3	
4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	

食中毒を防ぐ3つのポイント

食中毒の原因をつけない

せっけんで手を洗う

- 調理の前・食事の前
- 生の肉や魚を扱う前後
- 調理中に鼻をかんだりトイレに行った後
- 動物にさわった後

食中毒の原因を増やさない

低温で保存

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は−15℃以下を保つ
- 買物からり帰ったらすぐに冷蔵庫へ
- お弁当はすばやく冷ましてから詰める

食中毒の原因をやっつける

中心まで加熱

- 中心部の温度が75℃で1分間以上を目安に
- まな板庖丁も熱湯消毒
- 温めなおすときは、かきまぜながら、しっかり加熱