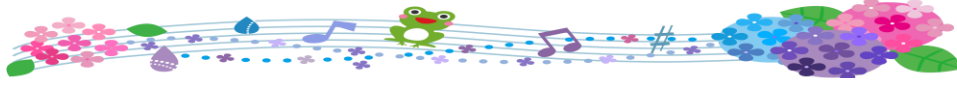




令和6年6月3日
横芝光町立
白浜小学校
保健室

6月ほけんだより



ひと いっしょ ぶ
おうちの人と一緒に読みましょう。

これから梅雨の時期に入り、雨の日が多くなります。雨の日は廊下が滑りやすく大変危険です。走らないことは当たり前ですが、晴れの日よりも慎重になり時間に余裕を持って行動ができるといいですね。

6・7月の保健行事

6月 25日 (火)	3Dスコリア検診	5年
26日 (水)	内科検診	全校児童
7月 1日 (月)	歯みがき教室	全校児童



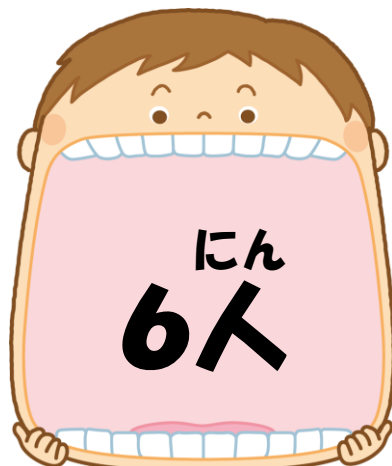
※歯みがき教室については日付が近くなりましたら、お手紙を配付します。準備していただくものがある場合は、お手数ですがご協力よろしくお願ひします。

しかけんしん お 歯科健診が終わりました！

5月23日歯科健診結果を配付させていただきました。「検査・治療をおすすめします」の項目に〇がついていた児童は早めに受診をしていただき、受診結果報告書を学校へしてください。

ほ
むし歯がある

ようちゅういにゅうし
要注意乳歯がある



今年度は歯肉に異常が見られる人が多かったです。歯科健診の直前にだけ歯をみがくのではなく、学校でもうちでも毎日きちんと磨くことができると良いですね(^^) 低学年の児童の皆さんは、おうちの人に仕上げ磨きをしてもらいましょう！



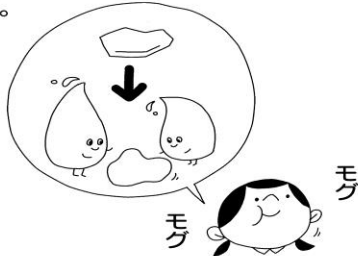
がっ か か は くち けんこうしゅうかん 6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯周病やむし歯を予防するためには、大切なことは歯みがきだけではありません。ごはんやおやつを食べるときにたくさん噛むことも予防方法の1つといわれています。また、噛むことは歯周病やむし歯を予防するだけではありません。たくさん噛むと体にいいこといっぱいありますよ。

かむことの効果

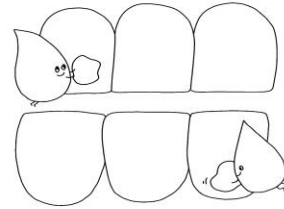
消化を助ける

よくかんで食べると、食べ物が細かくくだかれるだけではなく、消化液の1つである「だ液」がいっぱい出て消化を助けてくれます。



むし歯を予防する

よくかむことで口の中に出るだ液が、歯の表面のよごれを洗い流します。また、歯の表面がむし歯になりかかっている元々の健康な状態に治してくれます。



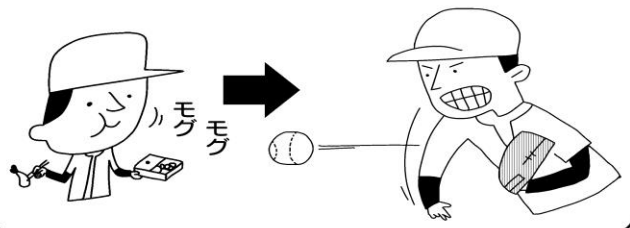
食べ過ぎを予防する

食べ物を何回もよくかんで食べることで、「満腹だよ」と脳が感じて、余分な食べ物が体の中に入る量を調整してくれます。



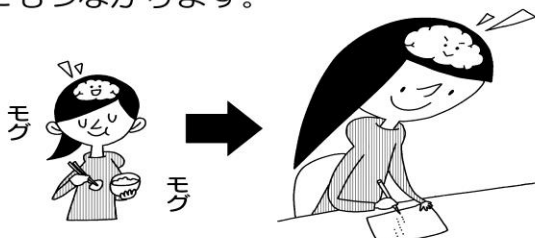
力がアップする

よくかんで食べると、歯や歯の周りの筋肉が発達します。さらに、歯をくいしばる力もアップして、運動能力の向上にもつながります。



脳の働きが活発になる

よくかんで食べることで、脳に流れる血液の量が増えて、脳全体の働きが活発になります。そのため、学習能力の向上にもつながります。



食べ物がよりおいしくなる

食べ物を何回もかんで食べていると、食べ物のいろいろな味を感じることができ、食事をおいしく感じるができます。

