

《家庭数配付》

ほけんだより



南小 ほけんしつ

2025・6・4

おうちの人と一緒に
よみましょう

梅雨の季節になりました。ジメジメするし、外で遊べない、服も靴も濡れる・・・と嫌がる人もいるかもしれません。でも、田んぼのお米や畑の野菜が育つためには雨が必要です。雨の日も工夫して楽しく過ごしたいですね。



6月4～10日は歯と口の健康週間

よく噛んで食べよう!!

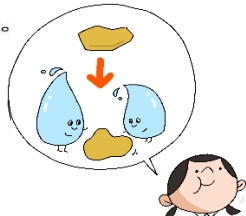


みなさんはご飯を食べるとき、一口で何回くらい噛んでいるか数えたことはありますか？
噛むことはとても大切ですが、たくさん噛むことでどんないいことがあるのか知っていますか？

かむことの効果

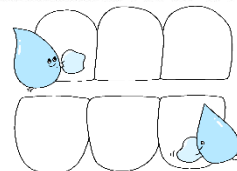
消化を助ける

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。



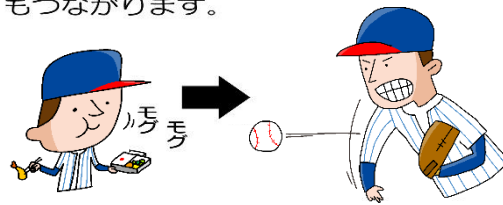
食べ過ぎを予防する

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。



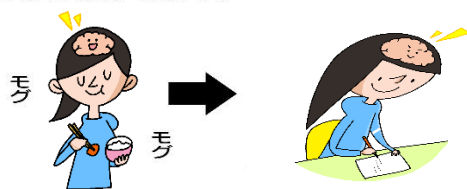
力がアップする

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、歯を食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るので、食事をおいしく感じるができます。



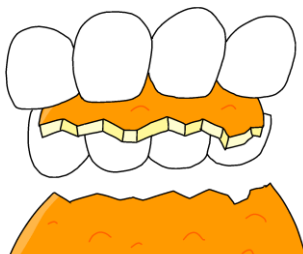


歯について知ろう 🔍 👁



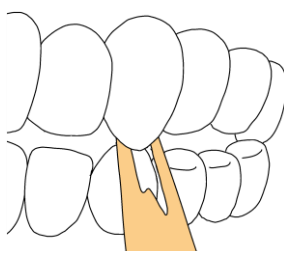
前歯・犬歯・おく歯の役割

〈前歯〉



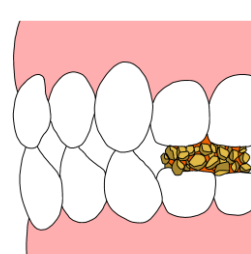
前歯は食べ物をかじり取る役目があります。そのままでは口に入りきらない食べ物をかじって、おく歯でかむ準備をします。

〈犬歯〉



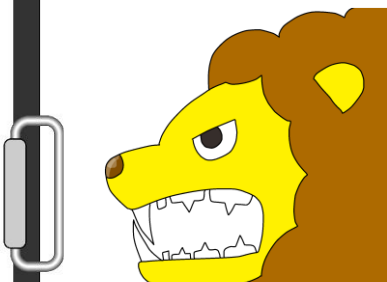
犬歯は先がとがっているため、食べ物を引きちぎったり、かみ切ったりするときに使われます。

〈おく歯〉



おく歯では、前歯や犬歯で、かじり取ったり、かみ切ったりした食べ物を消化しやすいように、細かくすりつぶします。

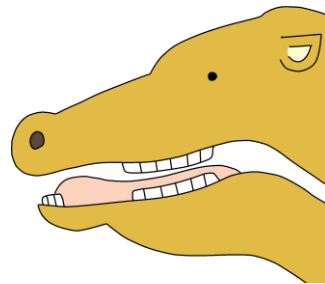
動物の歯はどうなっているの？



ライオンなどの肉食動物は、肉を引きちぎるための犬歯がほかの歯に比べて大きく、先がすぐとくなっています。



ウサギやリスなどは生の野菜や木の実などかたい食べ物をかじっていただくために、前歯が長く、とてつよい形になっています。

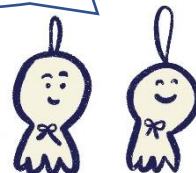


ウシなどの草食動物は、消化がしにくい草をしっかりとすりつぶせるように、大きなおく歯がたくさんあります。

🌈 6月の予定 🌈

- 眼科検診 6月12日(木) 13:30～ 対象：全学年
- 内科検診 6月19日(木) 14:00～ 対象：4・5・6年生
- 内科検診 6月23日(月) 13:30～ 対象：1・2・3年生
- 色覚検査 6月中 対象：4年生希望者

休まず来ましょう！



おうちの方へ

先月、歯科健診が行われました。歯科健診の結果を配付しましたので、お子さんと一緒に歯や歯ぐきが健康かどうかを確認してみてください。受診が必要な場合(ピンク色の紙)は、お早めに受診いただきますよう、ご協力をお願いします。