

中藤小学校ほけんだより

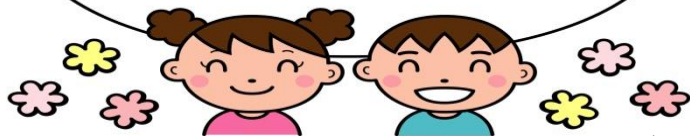
# にっこにこ

令和5年2月1日



ほけんもくひょう  
保健目標

心の健康について  
考えよう



暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症の流行も油断できない状態が続いています。学校でも引き続き、手洗い・換気、規則正しい生活習慣など、予防を呼びかけていきますので、家庭の方でもご協力をお願いします。

## 学校保健委員会を開催しました

(テーマ) 歯の健康について考えよう  
～かむかむパワーで元気いっぱい中藤っ子～

### 「保健委員会劇 かむかむタイム大作戦～まることゆかいな仲間たちの挑戦～」



しっかりかんで食べると体に栄養が行きわたるらしいよ。  
それに、頭の血液の流れがよくなって、脳が活発に働くらしいよ！



(現代の食事) (弥生時代の食事)

大昔の人に、むし歯が少なかったのは、  
食べ物をよくかんで食べていたから!!



固い食べ物をよくかむことで、  
歯みがきの役割をしていましたよ。

よくかむことで、だ液がいっぱい出て、むし菌をやっつけてくれますよ。  
また、むし菌の原因となる歯垢が歯に付きにくくなりますよ。



給食の時間に「かむかむタイム」の時間を設定して、  
よくかんで食べる練習をしましょう！



食器を持って  
姿勢良く!

口を閉じて、  
30回以上かもう!



咀嚼筋をきたえよう!  
「かむかむ かむかむ」  
パワー!!

は 歯にいいおやつを選ぼう～実験をしました～

するめ

食べる前



食べた後



歯垢染色液で赤く染まった歯垢が、するめをよくかんで食べた後には、きれいに落ちていました！



むし歯の原因になる糖！こんぶ、ソフトキャンディー、せんべいの中で、糖検出試験紙が最も濃くなったのは、やはりソフトキャンディーでした。

「かむかむチェックガムでかむ力を調べてみよう」



赤いガムと青いガムをいっしょにかみ、混ぜり具合で、かむ力を判定しました。

しっかりかんでいると思っていたけど、ぜんぜんかめていなかった！



60回かんだら、あごがとってもつかれた！！

60回かんで、ようやくバイオレットになったよ！

「かむかむプランを考えよう」

ひとくちの量を少なくして、しっかりかむ

(6年男子)

おく歯でしっかりかむ

(6年女子)

なるべく、さとうが少ないおやつを選ぶ

(5年男子)

食事をするときは姿勢をよくする

(5年女子)

「来賓の方々よりメッセージ」

- 4年生5年生あたりは、ちょうどおく歯の生えかわりの時期で、かむことが難しいかもしれないけど、がんばってかむ練習をしましょう。
- 姿勢よくかむと、かむ力もアップしますよ。
- こんぶやするめばかりも食べていられないから・・・おやつを食べたら、しっかり歯みがきしましょうね。
- 中藤の子は全国平均と比べるとむし歯が多いので、今回勉強したことをぜひ実践して、健康な歯を保ちましょうね。

