

# ほけんだより 6月号

令和4年5月31日  
新宿区立落合第四小学校  
校長 本間 基史  
養護教諭 樋口 紗良

## 6月の保健目標 **は 歯をていねいにみがこう**

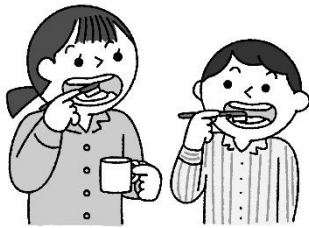
よくかんで食べると良いことたくさん!!

卑弥呼が食事にかむ回数は、現代の食事のなんと6倍だったそうです。おそらく良い歯をしていただろうということで、卑弥呼にちなんで「ひみこの歯がいーぜ」という言葉が生まれました。よくかんで食べると、良いことがたくさんあります。普段の食事では、1口30回を目標に、よくかんで食べてくださいね。

全校一丸となって取り組んだ運動会も無事に終わり、梅雨の季節がやってきました。気温・湿度ともに高くなり、天気の変化も大きいこの季節は、体調を崩しやすくなります。服装を工夫する、規則正しい生活を送るなどして、夏本番に向けて体調を整えていきましょう。また、大きな行事が終わったあとで、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているかもしれません。なんだか心がすっきりしない、という時は保健室でもお話しを聞くので、ため込まないようにしてくださいね。



### 6月 保健行事予定



2日 (木)	歯科検診 (1・2年)
9日 (木)	平瀬歯科校医による 歯科講話 (3年)



#### 【保護者のみなさまへ】

- 健康診断終了後、治療や相談、精密検査が必要なお子さんへ「結果のお知らせ」を配布しています。お知らせを受け取りましたら、なるべく早めの受診をお願いいたします。特に、内科・眼科・耳鼻科検診については、受診や治療が済んでいないと水泳学習に参加できません。お知らせを受け取る以前に、治療中または受診済みの場合は、その旨を学校までお知らせください。
- 4月末からの定期健康診断へご協力いただき、ありがとうございました。6月末までに各検診の結果をまとめたものをご家庭へ配布いたします。保護者欄に押印のうえ、学校までご返却をお願いいたします。



プール学習の前の準備はOK?

### よくかむことの効果「ひみこの歯がいーぜ」

**「ひ」肥満防止**  
よくかんで食べることで、脳が満腹だと感じやすくなり、食べ過ぎを防いでくれます。

**「み」味覚の発達**  
かむことで、食べ物の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。

**「こ」言葉の発音ははっきり**  
よくかむと、口の周りの筋肉が発達し、はっきりとした発音ができ、表情も豊かになります。

**「の」脳の発達**  
脳に流れる血液の量が増えて、活発に働くようになり、記憶力がアップするなどのよい効果があります。

**「は」歯の病気の予防**  
だ液が多く出ること、歯が細菌などから守られ、むし歯や歯周病を防いでくれます。

**「が」がん予防**  
だ液の中には、食べ物の中にふくまれている、細菌やがんを起こす物質を減らす効果があります。

**「い」胃腸快調**  
だ液は、食べ物を分解する消化液の役割もあり、胃腸への負担が軽くなります。

**「ぜ」全力投球**  
力いっぱい運動をするためには、よくかむ力（歯を食いしばるための力）は欠かせません。

※標語「ひみこの歯がいーぜ」：学校食事研究会発行 月刊「学校の食事」8大巻用より