

けんこうだより



げんきな子

有功小学校保健室

2012. 11. 2

よくかんで食べると いいこと、いっぱい!

11月8日は、の日です。

よくかんで食べることは、口や歯そしてからだの成長にもよいことがわかっています。

ひとくち30回 かむことを目標にして、食べましょう。

のうのはたら
きがよくなる
よ。

よくかむことは、
だいのう はたら たす
大脳の働きを助け、ストレスを
なくします。

たべすぎを
おさえるよ。

よくかんでいるうちに、満腹感を
おぼえ、食べすぎをぶせぎます。

かみしめるちからが
つよくなり、うんどう
するちからもつくよ。



あごが はったつ
して、はならびが
よくなるよ。

つばがたくさん
でて、おしほの
よほうになるよ。

たべもののあじ
がよ〜くでて、
おいしくなるよ。

食べ物のもちあじがわかるよう
になります。

くちのまわりのきんにく
がはったつして、はっき
りしゃべれるよ。

11月の保健行事

15日 (木) 歯科健診 1・3・5年 9時から 22日 (木) 歯科健診 2・4・6年 9時から
20日 (火) 5年 脊柱モアレ検査 9時半から



歯の健康貯金カード



おうちのひとといっしょにみがいて健康貯金をためよう!

11月 8日 (木) に学校へ提出しましょう。

ねん くみ なまえ

できたところに○をつけよう。 ○1こが1ポイントです。

★のところは、プラス3ポイントで、全部○がつくと1日で10ポイントです。



月/日(ようび)		11月2日 (金)	11月3日 (土)	11月4日 (日)	11月5日 (月)	11月6日 (火)	11月7日 (水)
はみがきをした	あさ						
	ひる						
	よる						
★ 3回みがいた							
ひとくち30回かんで食べた							
ぎゅうにゅう こぎかな 牛乳や小魚をたべた							
きゅうしよく ひる はん 給食や昼ご飯をのこさなかった							
そと あそ 外でしっかり遊んだ							
きょうのポイント							

おうちのひとから

ごうけい

ポイント