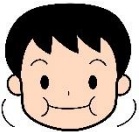




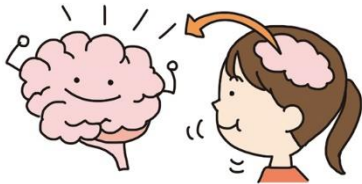
よくかんで食べよう!

かむことは食物をこまかく、やわらかくして飲みこみや  
すくするだけではなく、体にも大切な働きをしています。

1. 2. 3. ....  ... 29. 30

【目標】ひと口30回!

脳を元気にする



かんであごを動かすことで、脳にも酸素と栄養が送られます。

だ液がたくさん出る



だ液は食物の消化を助けたり、歯や口のごみを洗い流します。

5日からの給食は「かみかみメニュー」です! よ〜よくかんでね!



あごがしょうぶになる



歯並びがととのいます。はっきりとした発音になります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむと脳が「おなかいっぱい」と感じ、食べ過ぎを予防します。

6月4日~10日は「歯と口の健康習慣」です。習慣となっている歯みがきも「みがいているけど、みがけていない」こともあります。むし歯はもちろん、歯ぐきの病気の予防のためにも「**ていねいな歯みがき**と定期的な歯医者の受診をすすめします。

水泳の授業が始まります

睡眠と朝ごはんは体調をととのえて参加しましょう。



プール熱(咽頭結膜熱)や はやり目(流行性角結膜炎)などプールでうつりやすい病気もあります

ので注意がしてください。タオルやゴーグルなどを貸したり、  
借りたいしないようにしましょう。もし、目のかゆみや充血などの症状がある場合は、早めに受診しましょう。

