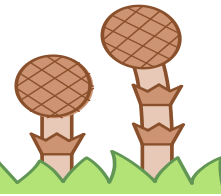


保健だより



福島県立いわき養護学校くぼた校

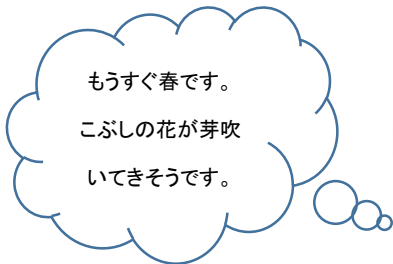


3月 保健のめあて 健康生活のまとめをしよう

氏名

自分でチェックしてみましょう ○をつけよう

項 目	よくできた	わすれたり、できなかつたりしたことがある	もっとたくさん努力が必要
1 学校がある日は早く寝ましたか？			
2 朝は、自分で早く起きることができましたか？			
3 食事は良く噛んで食べるようにしましたか？			
4 食べたら歯みがきをしましたか？			
5 手洗いをきちんとしましたか？			
6 うがいを積極的にやりましたか？			
7 いつもつめをきれいにしていましたか？			
8 ハンカチを身につけていましたか？			
9 からだを積極的に動かすようにしましたか？			
10 お友達にやさしい言葉かけができましたか？			



もうすぐ春です。
こぶしの花が芽吹いてきそうです。



観察してみよう。

ピンクの色が濃いほど咀嚼力（かむ力）があることになります。



かむかむ作戦！

4月当初、みなさんの給食の様子をみて、しっかりかむ必要性を感じ、よくかんで食べるよう声をかけてきました。おうちの方からのアンケートにもその必要性がありました。その成果はちょっとずつ現れてきていますが、まだまだ頑張ってもらいたい人もいます。先日、咀嚼力テストを実施したところ、下記の写真のような結果がでました。意識すればもっとかめます。かむことは、生きることに繋がります。



口の中は汚いですが、かむとだ液がたくさん出ます。だ液がたくさんでると、口の中の菌の繁殖が抑えられます。＜口の中を清潔に保つ。むし歯を防ぐ。＞また、食べ物の消化を助けたり、食べ物ののみ込みを助けたり、味覚を助けるなど、だ液は、なくてはならないものです。