

2015.6.22

保健だより

福島県立いわき養護学校くぼた校 保健室

6月の保健目標 正しい歯のみがきかたを身につけよう



口の^{なか}中の^{えいせい}衛生と^た食べることは^き切り^{はな}離せません。
美味しいものを^{おい}美味しく^い頂くために毎日、口の^{なか}中の^{ケア}を^いしっかり^いしたいですね。



< 卑弥呼の歯がいーぜ >

日本咀嚼学会が提唱する「よく^か噛む^{こと}」のよいところを^{あらわ}表した^{ひょうご}標語です。

- ① 肥満^{ひまんぼうし}防止
- ② 味覚^{みかく}の^は発達^{はつたつ}
- ③ 言葉^{ことば}の^は発音^{はつおん}が^ははっきりと
- ④ 脳^{のう}の^は発達^{はつたつ}・^か活性化^{かつせい}

- ① は 歯^はの^{びよう}病気の^き予防^{よぼう}
- ② が がん^{がん}の^よ予防^{よぼう}
- ③ いー 胃腸^{いちょう}の^は働き^{はたら}を^う促す^{なが}
- ④ ぜ 全身^{ぜんしん}の^{たいり}体力^{よくこうじょう}向上^{ぜんりよくとうきゆう}、^{ぜん}全力^{りよく}投球^{とうきゆう}



6月は食育月間でもあります。生徒たちの食事の時間に御邪魔しました。お弁当も給食も楽しみです。育ち盛りの皆さんは、食欲旺盛ですね。

現代は、柔らかい食品が多くなってきているので、かむ回数が少なくなっていると言われていています。くぼた校でも例外ではありません。やはり、全国の子供たちと同じくかむ回数が少ない生徒さんも見られます。また、飲み込んでしまっていることもあるようです。飲み込むことが多いと大変危険です。命に関わります。

< よくかんで食べる工夫 >

- 1 急いで^{いそ}たべない。
- 2 飲み物^ので^{もの}流し^{なが}込まない。

* 給食^{きゅうしょく}の^{とき}時は、1人1人に^{こえ}声をかけています。



おうちの方へ

1口30回かんで食事をすると良いですと言われてはいますが、今まで1口のかむ回数が5回くらいだったら、それを急に30回にするには大変です。せめて今のかむ回数より「プラス5回以上多くかむ」を目指すように声をかけたいです。

おうちで、お子さんの食べ方に何か気づいたり、配慮していること、また困ったことを下記に記入し提出してください。学校と家庭でお子さんの成長を見ていきたいと思えます。

保護者名 ()

*** 6月30日まで提出お願いします。**