

# 1年生 ほけんだよ!

令和元年6月10日  
荒島小学校保健室



1学期も後半になり、1年生のみなさんも少しずつ学校生活に慣れてきたのではないかと思います。その一方で、いつも全力で頑張っている1年生さんにとって疲れが出やすい時期になることも考えられます。バランスの良い食事栄養を取ること、夜更かしなどをせずにしっかり身体を休めること、体調が悪いときは無理をしないことなど、もう一度見直していただき、残りの1学期を、元気に過ごしましょう。

## 6月25日(火) 歯科教室を実施します!

歯科衛生士の方を招いて、今月25日(火)の5時間目に「歯科教室」をしていただく予定です。ブラッシング指導などを教えていただく計画をしています。

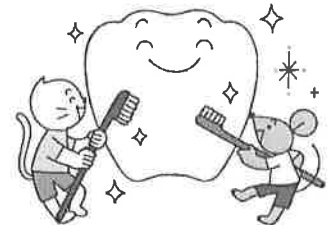
その授業での必要な物を以下に記載いたしますので、ご家庭で準備していただき、6月20日(木)

までに学校へ持ってきていただきますようお願いいたします。

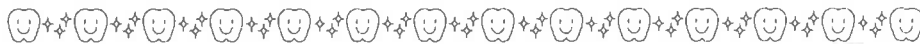
### 歯科教室に必要な物

- ① 歯ブラシ } 普段学校で使っているもので
- ② コップ } かまいません。
- ③ タオル
- ④ 洗濯ばさみ

以上の4点の準備をお願いいたします。



歯を強くするためには、歯みがきやフッ化物洗口などの方法がありますが、食べ物をしっかり噛むこと(咀嚼)で丈夫な歯をつくることができます。それ以外の咀嚼のメリットについても紹介していきたいと思います。



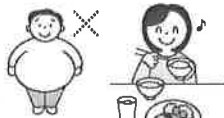
知ってる?  
覚えている?

## は ひみこの歯がいーぜ

日本咀嚼学会が提唱する「よく噛むこと」のよいところを表した標語です。



① 肥満予防



② 歯の病気の予防



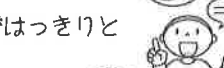
③ 味覚の発達



④ ガンの予防



⑤ 言葉の発音がはっきりと



⑥ 胃腸の働きをうながす



⑦ 脳の発達・活性化



⑧ 全身の体力向上

