

おうちの方と読みましょう

～11月8日はいい歯の日～

「歯」は、みなさんのすてきな笑顔をつくる大切なパーツの1つです。みなさんの歯は食べ物を食べるためだけでなく、さまざまなはたらきをしています。

歯のはたらき

- ・物をかみくだく
- ・発音をたすける
- ・体のバランスを整える
- ・味覚を豊かにする
- ・表情をつくる

よく噛んで食べよう!



また、歯を使ってよく噛むことは、健康に良いことがたくさんあります。

*よく噛むといいことがたくさんあります！

- ① 唾液量が増え、ウイルスなどの外敵が体内に侵入しないよう防衛する効果
- ② 脳を刺激し活性化させる効果
- ③ ホルモンの分泌を促す効果
- ④ 自律神経のバランスを整える効果
- ⑤ 腸内環境をよくする効果

よく噛むためにも、健康な歯を維持することはとても大切です。みなさんの歯は、大人の歯に生え替わる時期であるため、むし歯になりやすいです。食後にはしっかり歯みがきをして、これからも大切な歯を守っていきましょう！

目と姿勢を守る！

スマホ・ゲームとの付き合い方を見直そう！



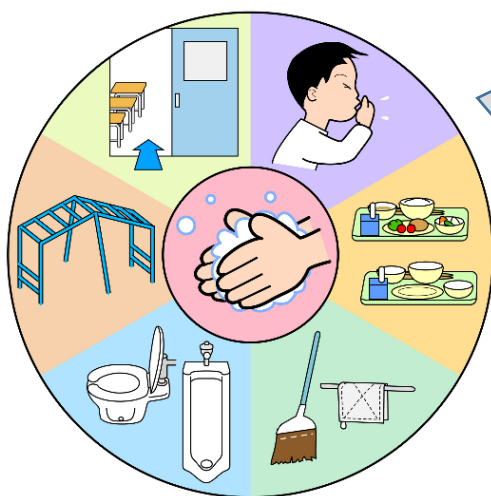
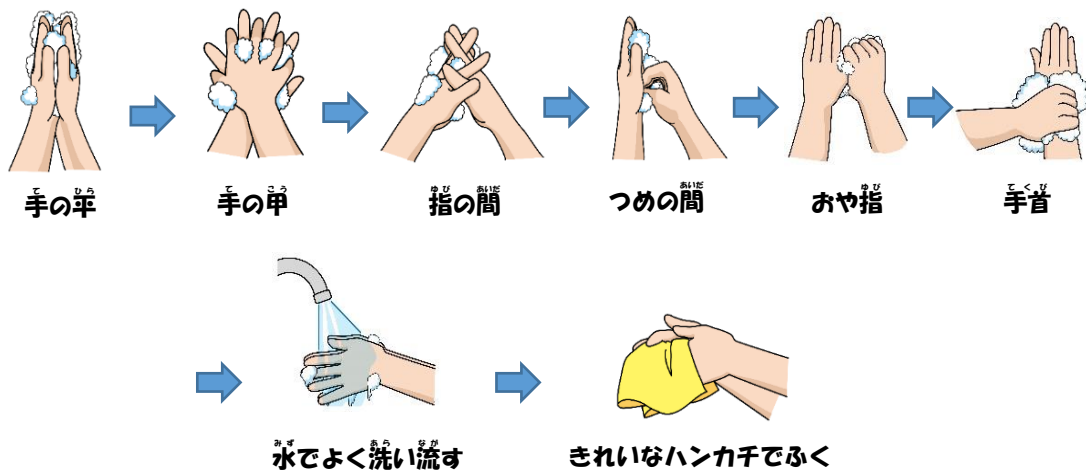
からだの中は大丈夫？

インフルエンザの流行が警報レベルです！

インフルエンザの感染が福島県内、また、市内でも多くなっています。予防のためにみなさんに一番行ってほしいのは、早寝早起きなどの規則正しい生活と丁寧な手洗いです！

洗い残しが多いところもしっかり洗えているでしょうか？また、手を洗い終わって、洋服で手をふいている人はいませんか？それでは洋服についた汚れやウイルスがまた手についてしまいます！手を洗ったら、きれいなハンカチで手をふきましょう。毎日きれいなハンカチを持って来るのも忘れずに！

～手洗いの手順～



こんな時には手を洗いましょう！

- ・せきやくしゃみを手でおおったり、鼻をかんだりした後
- ・ごはんを食べる前
- ・掃除の後
- ・トイレの後
- ・外で遊んだ後
- ・教室に戻る前
- ・家に帰った後