

# ほけんだより



令和3年11月10日 本町小学校 保健室

## ほけんしつより

11月には、姿勢（1日）、歯（8日）、空気（9日）、皮ふ（12日）と、健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」と言っても、お祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいと願いがこめられています。

健康委員会では、今月から、給食でかむかむメニューを紹介し、かむことの大切さを伝えていきます。

今月のほけん目標

ハンカチはいつも

身につけて

おきましょう

かむかむ大作戦！

かんで8つのよいこと 「ひみこのはがいーぜ」



# 「ひみこのはがいでーぜ」って？！



**ひ**……<sup>ひまん ふせ</sup>肥満を防ぐ

よく噛むことで、<sup>た もの じゅうぶん せつしゅ</sup>食べ物<sup>まんぞくかん え</sup>を十分に摂取したという満足感が得られ、<sup>ひまん ふせ</sup>肥満を防ぐことができます。

**み**……<sup>みかく はったつ</sup>味覚が発達

よく噛むと<sup>そざい</sup>素材<sup>あじ</sup>そのものの味がよくわかるようになり、<sup>みかく はったつ</sup>味覚の発達につながります。

**こ**……<sup>ことば</sup>言葉がはっきり



よく噛むことで、<sup>あご はったつ</sup>顎が発達し、<sup>は ただ</sup>歯が正しくはえそって、<sup>あ</sup>かみ合わせもよくなります。  
そのため、<sup>しぜん</sup>自然に、<sup>ただ</sup>正しい<sup>くち ひら</sup>口の開き方ができ、<sup>ただ</sup>正しい<sup>はつおん</sup>発音ができるようになるといわれています。

**の**……<sup>のう かつせい</sup>脳を活性

ねずみの<sup>じっけん</sup>実験で、<sup>こけいしょく あた</sup>固形食<sup>ふんまつしょく あた</sup>を与えられたねずみと<sup>ふんまつしょく あた</sup>粉末食<sup>こけいしょく あた</sup>を与えられたねずみでは、<sup>こけいしょく あた</sup>固形食<sup>あ</sup>を与えられたねずみのほうが<sup>がくしゅう せいせき</sup>学習の成績がよかったです。

**は**……<sup>は びょうき ふせ</sup>歯の病気を防ぐ

よく噛むと<sup>か</sup>唾液<sup>だえき</sup>が出て<sup>むし ば</sup>むし歯<sup>よぼう</sup>を予防し、<sup>しこう</sup>歯垢<sup>よぼう</sup>もたまらないので、<sup>びょうき よぼう</sup>病気の予防にもなります。

**が**……<sup>がん ふせ</sup>ガンを防ぐ

<sup>はつ</sup>発がん物質<sup>だえき</sup>は唾液<sup>びょう</sup>に30秒<sup>どくけ</sup>つけておく<sup>こうか</sup>と毒消<sup>やくだ</sup>しの効果があるそうです。  
よく噛むと<sup>か</sup>唾液<sup>だえき</sup>がよく<sup>て</sup>出て<sup>たべもの</sup>食物<sup>ま</sup>と混ざり、<sup>がん よぼう</sup>がん予防<sup>やくだ</sup>に役立ちます。



**いー**……<sup>いちよう はたら</sup>胃腸の働き<sup>そくしん</sup>を促進



よく噛むことは<sup>しょうかきゅうしゅう</sup>消化吸収<sup>いちよう ほんつ</sup>をよくし、<sup>かつはつ</sup>胃腸の働き<sup>かつはつ</sup>を活発にします。

**ぜ**……<sup>ぜんしん たいりよくこうじょう</sup>全身の体力向上

よく噛めば、<sup>ぜんしん かつりよく</sup>全身に活力<sup>たいりよく こうじょう</sup>がみなぎり、<sup>たいりよく こうじょう</sup>体力が向上<sup>たいりよく こうじょう</sup>します。



みんな、よくかんで<sup>た</sup>食べてね。  
ひみこより