

あっという間に11月になりましたね。気温差で、体調を崩しやすくなりますね。先週は、体調が悪い人もいました。こんなときにこそ、睡眠、朝ご飯など生活リズムが大切になってきます。体調が悪い時には、無理をせずゆっくりと体を休めることが大事です。

フッ素洗口を開始

新型コロナウイルス感染症のこともあり、例年より遅いスタートになってしまいましたが、11月よりフッ素洗口が始まりました。本来は、火曜日の掃除終わりに行います。



今回は、1・2年生の教室にお邪魔しました。1年生も「保育園の時にやったことある」と言いながらやっていた。友だちの顔を見ると恥ずかしいので、顔を隠してやっている子もいましたが、みんな上手にできていました。

11月8日は「いい歯の日」

8020運動を知っていますか？ 80歳になっても自分の歯を20本保とうという運動です。年をとっても20本以上の歯があれば、食べることを楽しむことができるそうです。歯を大切に、ずっと楽しく食べられるような「いい歯」でいられるようにしましょう。そして、よく噛んで食べることも大事になってきますので、よく噛んで食べることも心がけましょう。

よくかむことの効果「ひみこの歯がいーぜ」

「ひ」肥満防止

よくかんで食べることで、脳が満腹だと感じやすくなり、食べ過ぎを防いでくれます。

「み」味覚の発達

かむことで、食べ物の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。

「こ」言葉の発音ははっきり

よくかむと、口の周りの筋肉が発達し、はっきりとした発音ができ、表情も豊かになります。

「の」脳の発達

脳に流れる血液の量が増えて、活発に働くようになり、記憶力がアップするなどのよい効果があります。

「は」歯の病気予防

だ液が多く出ること、歯が細菌などから守られ、むし歯や歯周病を防いでくれます。

「が」がん予防

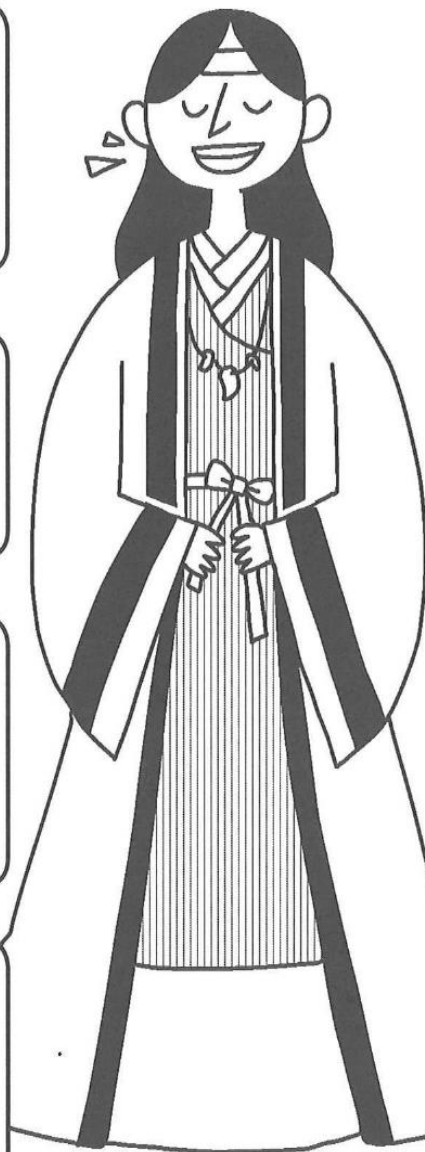
だ液の中には、食べ物の中にふくまれている、細菌やがんを起こす物質を減らす効果があります。

「い」胃腸快調

だ液は、食べ物を分解する消化液の役割もあり、胃腸への負担が軽くなります。

「ぜ」全力投球

力いっぱい運動をするためには、よくかむ力（歯をくいしばるための力）は欠かせません。



☆うらにまちがいさがしをのせています。ぜひやってみてください。

2枚の絵を見くらべて

7つのまちがいをさがそう!!

さむ 寒いけれど…
まど 窓をあけて
あ 空気をいれかえよう



さむ 寒いけれど…
まど 窓をあけて
あ 空気をいれかえよう



イラスト：M@R

こたえ…左のぬいぐるみの模様／机の上のノートの枚数／机の木の高さ／女の子のレギンスの長さ／掛け布団の模様／机の棚のサボテンの形／外にある左の木の形