11月 ほけんだより

令和３年10月29日(金)
練馬区立南が丘小学校
校　　長　後藤　京子
保　健　室

家庭数

「は」をみがいて、かぜをよぼうしよう!

朝晩の冷えが強まり、日に日に秋が深まってきました。まだ寒さに慣れていないこの時期は、体調をくずしやすくなります。手洗い・マスクとともに歯を丁寧にみがいて口の中も清潔に保ち、かぜを予防しましょう。

11月の保健目標

よい姿勢で生活しよう

＜11月の行事予定＞

1	月	振替休業日
5	金	移動教室前健診(6年生)
11 12	木 金	武石移動教室(6年生)
13	土	土曜授業 道徳地区公開講座(2組)
26	金	文化的発表会(児童鑑賞日)
27	土	文化的発表会(保護者鑑賞日)
29	月	振替休業日

保護者の方へ

【秋の歯科健診について】
　歯科医と相談し、今年度の秋の歯科健診は、行わないこととなりました。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

【秋の歯みがき運動について】
　秋の歯みがき運動は、今年度は12月に実施する予定です。

噛むこと+だ液のすごい働き

食べ物を食べるとき、よく噛んでいますか？
よく噛むことでだ液の分泌が増えます。
実はだ液は、全身の健康に関わるほど大活躍しているのです。

よく噛むことが大切な理由

昔と比べて、最近の食べ物は軟らかく、とても食べやすくなりました。そのため、あまり噛まなくてもすぐに細かくなるので、飲み込みやすいのです。
　ですが、よく噛んで食べることは、食べ物の消化・吸収を助けるだけでなく、脳の働きをよくする役割も果たしています。食べ物の味や感触だけでなく、脳に感覚情報が伝わり、脳が活性化します。
　また、満腹中枢が刺激され、食べすぎをふせぐので、生活習慣病予防にもつながるのです。
　健康で充実した毎日を送るために、よく噛んで食べるようにしましょう。

だ液には、こんな働きが！

1 食べ物を飲み込みやすくします
食べ物をしっかり噛み砕くことで細かくなります。そして、細かくなった食べ物とだ液が混ざって水分が増し、飲み込みやすくなります。

2 消化を助けます
だ液の中に含まれる消化酵素が食べ物と混ざると、食べ物が軟らかくなり、消化しやすくなります。

3 むし歯になりにくくします
口の中が酸性に傾いてしまうと、むし歯になりやすくなりますが、だ液が中性に保ち、むし歯をふせぎます。

4 歯を保護する働きがあります
細菌（ミュータンス菌）によって発生した酸で表面が溶けた歯を再石灰化します。

5 体内への細菌侵入をブロックします
口から体の中に入ろうとするさまざまな病原菌とたたかう働きがあります。

6 食べ物を「おいしい」と感じることができます
食べ物がだ液と混ざらないと、味を感じることができません。だ液の中に溶け込んだ食べ物の味成分を、舌で感じています。