

# いきいき

令和4年10月31日  
ほけんだより 11月号

11月保健目標  
よくかんで食べよう

## 奥歯のかむ力はどのくらい？

1 1kgくらい 2 50～60 kgくらい 3 100 kgくらい

答えは、「50～60 kgくらい」です。奥歯が1本ぬけてしまうと、「かむ力」は60%くらいまで減ってしまうそうです。

「かむ力」は運動能力に影響することが分かっています。たとえば、歯をしっかりと食べると、筋力が4～6%程度アップすると言われています。また、体を動かす「骨格筋」などの反応や動きに影響したり、体の軸が安定したりするので、パフォーマンスの質の向上につながります。運動を頑張りたい人は、ぜひ歯の健康にも注目して、コンディションを整えましょう。

## よくかんで健康に！

よくかむことの効果は

### ①だ液がたくさん出る

だ液には、免疫力を高める効果があります。

### ②脳によい刺激を与える

集中力が高まります。

### ③食べ物の消化を助ける

飲み込みやすくする、味を感じやすくします

### ④あごの筋肉が発達する

かたい食べ物をかみ砕く力がつきます



## 歯肉炎を予防しよう

歯肉炎は、歯に付いた歯垢が原因で、歯ぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないために、次のことが大切です。

まいにち  
毎日の歯みがきが  
予防・対策の基本

すき嫌いせず栄養  
バランスよく食べる

はしやくさんで  
歯医者さんで  
定期検診を受ける



## ★欠席について★

季節の変わり目で、朝晩の冷えが厳しくなり、昼間との寒暖差が大きい時期となりました。風邪を引きやすくなる時期でもあり、特に週明けの欠席が多くなっています。

週明けは、体調不良だけでなく、何となく行きたくないな、という欠席も多いように感じます。「頑張っ  
て行っておいで！」というタイプのお子さんと、「無理せず…」のタイプのお子さんがいると思いますが、  
欠席フォームの自由記述欄に状況を記載いただくと、学校も状況を把握して一緒に考えることができま  
すので、記載のご協力をお願いいたします。

## ★カウンセラー来校日★

11月の来校日は11月7日(月)、25日(金) 10:30～16:30です。

些細なことでも話すことで気持ちを整理することができます。遠慮なくご希望ください。

児童の相談も増えてきています。予約が埋まっていると取れないこともあるので、希望がありましたら、  
早めにご連絡ください。継続した相談も可能ですので、2度目の相談でも構いません。