

## 定期健康診断が終了しました

身体測定、心臓検診、結核検診、尿検査、内科健康診断、歯科健康診断が終わりました。都合で受検・受診できなかった人は、各自医療機関で受診してください。

### かめばかむほど、こんないいことか！

やわらかい食べ物が増え、「そしゃく力（かむ力）」がおとろえつつあるといわれている現代人。そのそしゃく回数は、50年前の食事とくらべて半分以下になっているといえます。しかし、かめばかむほど、いいことがたくさんあるのです！

#### 記憶力、集中力アップ

かむことで脳が刺激され、脳細胞が活発になります。成績アップにつながるかも。



#### 運動能力アップ

力を入れるときに食べしぼるのは奥歯。よくかんでいると歯やあごがきたえられ、ぐっとかみしめて力を発揮することができます。



#### むし歯、歯周病予防

よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液にはむし歯を予防したり殺菌効果があります。



#### がんや生活習慣病を予防する

だ液の中には発がん物質を消す働きがある「酵素」が含まれています。この酵素をうまく使うためには、一口で30回以上かむことです。



#### ダイエット効果も

だ液がたくさん出ることによって満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。



#### 明るく若々しい表情に

かむことで顔の筋肉と骨がきたえられ、口元がひきしまり、若々しく生き生きした表情になります。



カウンセラー来校日： 5月からの来校日です。

今年度も、安藤りかカウンセラーにお世話になります。

5月24日（火）13：00～17：00

7月7日（木）15：00～17：00

6月6日（月）14：00～17：00

7月14日（木）13：00～17：00

6月16日（木）15：00～17：00

6月28日（火）13：00～17：00

※8月に保護者教育相談会を予定しています。

希望される方（本人・保護者）は、教育相談係・保健室までご連絡ください。