

# すくすくきざきっこ

令和5年11月



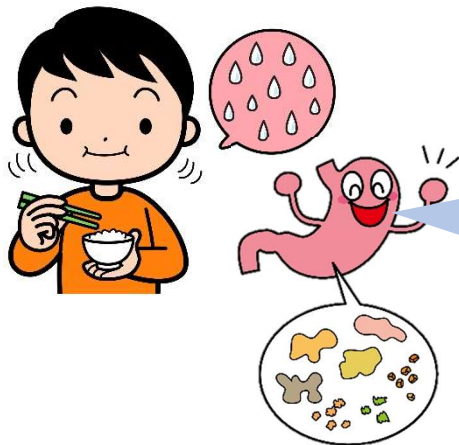
おうちの人と一緒に読みましょう。

木崎小学校 保健室

11月8日は「いい歯の日」  
よく噛んで食べると、いいことたくさん



あごの筋肉が動くことで脳への血流が増えて、集中力アップ！  
判断力や記憶力にもよい影響があるとされているよ。



食べたものが細かくなってだ液とよく混ぜることで消化  
を助けて、胃腸にやさしいよ。  
食べすぎの予防、便秘の予防にもなるよ。

かみしめる力がつくと、強い力が出せるよ。  
重い荷物を持ち上げるときや、サッカーのシュート・  
野球のバッティング、全力ダッシュなど。



## お知らせ

学校歯科医の森山聖子先生を講師にお迎えして、学校保健安全委員会を開催します。

日時：令和5年12月7日(木) 15:00 開始

先日ご協力いただいたアンケートの結果をもとに、森山先生からお話しいただく予定です。

後日、参加希望調査を行います。ぜひご参加ください。

