

熱中症に気をつけて



梅雨に入り、むし暑い日が多くなりました。熱中症も心配な季節です。こんなことに気をつけて、元気に夏を過ごしましょう。

- ・登下校の時や体育の時、外あそびの後などはマスクを外しましょう。
- ・こまめに水分をとりましょう。（水とうは わすれずに もってきましょう）
- ・気温の高い時や体調の悪い時は、外あそびをせず教室で過ごしましょう。

3年生から6年生の人に、ミニほけん「よくかんで食べよう」というお話をしました。みなさんの給食の様子を見ていると、あまりかまわずに早食いになっている児童が気になります。おうちでの食事の様子はどうか？

もくひょう

「ひと口30回！」

よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とか感じ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらわしながらします。

よくかむためのポイント

やってみよう！



一度にたくさんの量を口に入れない。



ひと口食べたなら30回かむ。

30回



かんでる時にははしを置く。（つぎつぎ口に入れない）



テレビを消して食事をします。



食事中に飲み物を飲みすぎない。



かみごたえのある食べ物を食べる

子どもたちの感想です。

今までは10回から15回くらいかんで飲み込んでいたけれど、すこ〜しだけかむことを意識しようと思いました。



つめこみすぎないように気をつけようと思った。

いろいろと意識して食べることは大切なんだなと思いました。

おやつをするめいかにする。



ひと口20回もかんでいないと思うので、せめて20回はかみたいと思いました。晩ごはんでお母さんがかみごたえのあるものを食べさせてくれたなと思いました。

かんでいる時は、はしを置くといいということを初めて知りました。でも、これはできないと思いました。

今までは、食べものを牛乳で流していたけれど、しっかりかんで、のみこんだほうが良かったと思った。

むかしの人の顔はなんで四角いのかと思っていたけれど、昔の人は食事で4000回もかんでいると初めて知り、びっくりしました。私はひと口30回を目標にしたいです。



むかしの人 現代の人
あごの形がちがいます。