



令和3年6月1日  
舞鶴市立三笠小学校  
ほけんしつ

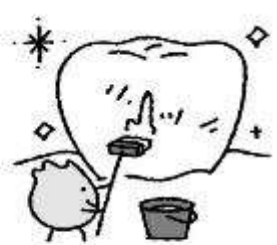
6月になりました。だんだん暑くなり、汗をかくことが多くなってきましたね。この季節は、体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいです。水分をこまめにとったり、規則正しい生活を送ったりして、熱中症にならない体づくりをしましょう！

## だえきのはたらき

みなさんは、だえきがどんなはたらきをしているか知っていますか？だえきの中は、99%以上が水分、残りの1%ほどは消化や免疫に関わる大切な成分が入っています。



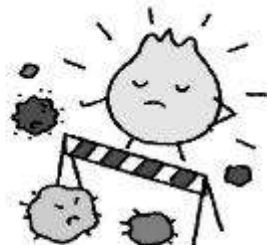
食べたものの消化を助ける



歯についた食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を中和する



口の粘膜をばい菌から守る



だえきがたくさん出る人は虫歯になりにくいんだって！

だえきは、食べかすや虫歯のもとを洗い流す力があつたり、歯を虫歯菌から守ってくれたりするはたらきがあります。

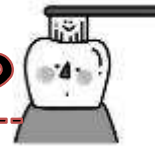
だえきがたくさん出るのは起きているとき！

その中でも食べているときは、たくさんだえきが出ます。しかし、ねている時のだえき量はとても少ないため、ねる前はかならず歯みがきをして虫歯を防ぎましょう！



～だえきパワーと歯みがきで歯ッピーに！～

## ひみこのはがーぜって何？



**ひ** ひまんよぼう 肥満予防

よくかむことで、十分に食べたという満足感が得られる。



**み** みかく はったつ 味覚の発達

よくかむことで、素材そのものの味が分かるようになる。



**こ** ことば はつおん 言葉の発音

はっきり

よくかむことで、顔の筋肉がきたえられ、はっきりと発音できる。

**の** のう はったつ 脳の発達

よくかむと、脳に刺激をあたえ記憶力・集中力がアップする。



**は** は びょうきよぼう 歯の病気予防

よくかむと、だえきがよく出て虫歯を防ぐことができる。



**が** がんよぼう ガン予防

だえきの中にはガンを防ぐペルオキシターゼというものがある。



**い** いちようかいちよう 胃腸快調

よくかむことで消化をよくし、胃腸のはたらきを活発にする。

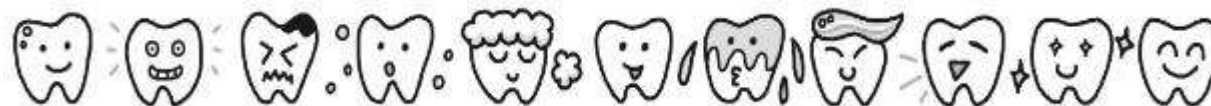


**ぜ** ぜんりょくとうきゆう 全力投球

よくかむことは、筋肉や心の発達に役立つ。



「ひみこのはがーぜ」とは、よくかむことの8大効用の頭文字をとったものです。かむことは、身体にとってもよい影響をあたえます。



## 6月の歯の取組

○全国小学生歯みがき大会(5年生対象)

○歯みがきカレンダー(6月7日(月)～6月11日(金))

○よい歯でキラキラ歯ッピーになろう

むし歯をなおすと保健室前に花がさきます♪

