

11月 ほけんだより



食欲しょくよくの秋あきです。皆みなさんは食たべ物ものを味あじわって食たべていますか？11月8日は「いい歯はの日にち」

です。食しょくと歯はについて考かんがえてみましょう。



ごかん た
五感で食べよう

ごかん みかくあじ しかくも つ しょっかくした
五感とは…①味覚(味わう)②視覚(盛り付け)③触覚(舌ざわり)

ちようかく か とき おと きゅうかく かお
④聴覚(噛んだ時の音)⑤嗅覚(香り)

か た
よく噛んで食べよう



か た もの こま しょうか のう なか しんけい
よく噛むと食たべ物ものが細こまかくなって消しょうか化かがよくなるのはもちろん、脳のうの中なかの神しんけい経

さいぼう かつぱつ びょうき がいてき み まも めんえきのうりよく たか ほか
細胞さいぼうが活かつぱつ発ぱつになり、病びょうき気きなどの外がいてき敵てきから身みを守まもる免めんえき疫えき能力のうりよくが高たかまります。他ほかに

むしば ひまん よぼう からだ たいせつ い み ひとくち
も虫むしば歯はや肥ひまん満まんの予よぼう防ぼうなど、体からだにとつて大たいせつ切せつな意い味みがたたくさんあります。一ひとくち口くち30

かい めざ か
回かいを目め指ざして噛かみましょう。



11月のよてい

10(金)22(水)インフルエンザ予防接種(希望者のみ)

13(月)～17(金)体重測定

16(木)歯科検診(希望者のみ)

17(金)三浦医師来所

24(金)磯貝医師相談日