



はみがきマン通信

発行
内牧小学校

歯・口の健康づくり推進委員会
令和2年(2020年)
7月28日(火)第18号



歯・口の健康づくりの授業



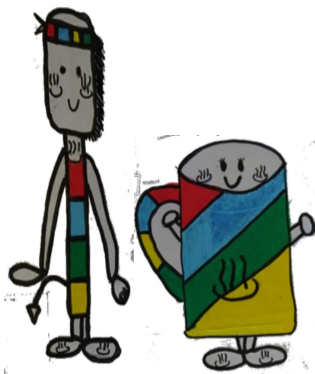
3年生は「むし歯のでき方」、2年生は「歯にやさしいおやつのとおり方」を学び、自分の課題を見つけて、行動目標を立てました。3年生はタブレットを使って、



考えたことをみんなで共有し、2年生はクイズをみんなで解きながら、学びを深めることができました。

歯・口の健康づくりのおはなし⑱

(令和元年10/5 PTA研修会より)



毎日、なにげなくやっていることが、子どもたちの脳の発達に影響を与えているんだね。よくかんで、家族で楽しく食べよう。

<食べることによる脳への刺激>

かむことは第2の心臓と言われています。眠くなったり、ガムをかむと、脳に血液がたくさん流れて眠気が覚めます。

アメリカの研究では、人差し指を1分間動かすだけで、脳



への血の流れが10%増えたそうです。上手にはしを使って、おいしい料理を眺めて、良い匂いを嗅いで、楽しい会話をするのは脳の発達に非常に大切なことだそうです。

家庭で家族みんなで楽しく食事を食べることは、子どもの情緒教育によいと言われています。家族で一緒に食卓を囲むことは大事です。

孤食は良くないのです。同じ釜の飯を食べることで、連帯感が生まれます。一緒に食事を食べることにより、家族の和ができるのです。食事の時、子ども



のそばに居てあげるだけでも、子どもの精神的発達に役に立つのです。