

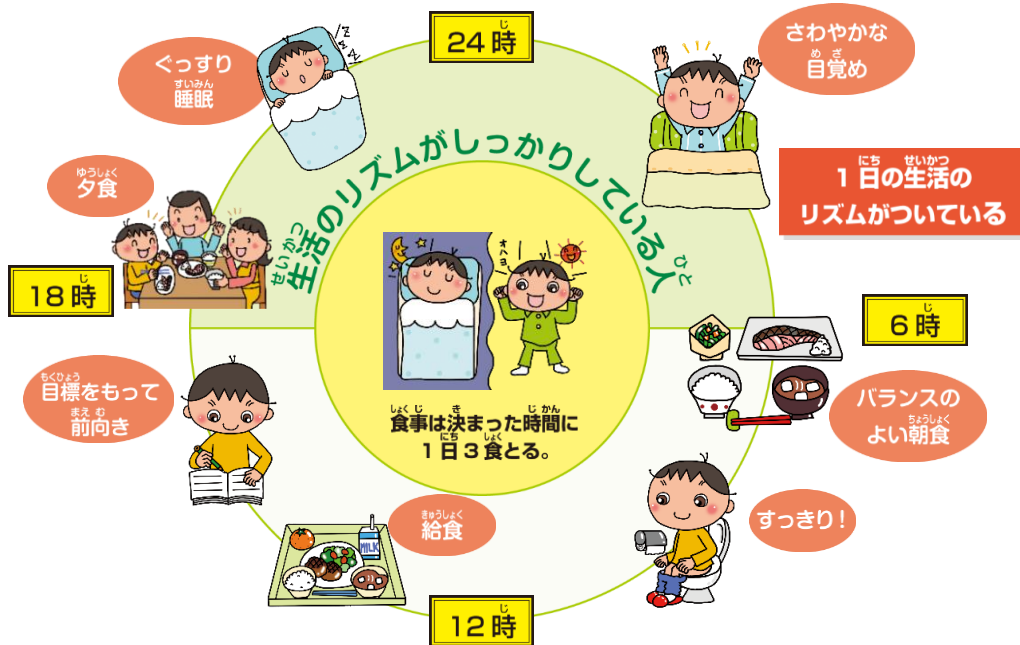


令和2年度6月
流山市立鱒ヶ崎小学校

ようやく学校が再開しました。誰も経験したことのない長い長い休校でした。生活リズムは崩れていませんか。免疫力を高めるためにも、3食バランスよく食べることを心がけ、早寝早起きをして、生活リズムをととのえていきましょう。

健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日の中で一定のリズムに従って活動しています。おなかですくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起きをし、規則正しく食事をとることは体のリズムをととのえ、維持するためにとても大切です。



てあら けんこう まも 手洗いで健康を守ろう



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

6月4日から10日は 歯と口の健康週間

おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけましょう。

かみ回数を増やすために

かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る

かみごたえアップ大作戦!



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはたかくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。