



食事をよくかんで、味わって食べていますか？6月9日から15日は清新一小の「歯と口の健康週間」です。

健康な体づくりは **よくかむ** ことから！



ひみこのはがいーぜ

よくかむと
いいこと
あいにどほ

で
おほえよう

肥満予防

言葉の発音はっきり

歯の病気予防

胃腸快調

味覚の発達

脳の発達

ガン予防

全力投球

窒息を防いで安全に食べよう

食事をする時に、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかまずにのみ込んだりすると、のどに詰まらせて窒息してしまうことがあります。安全に食事をするために、次のことに気をつけましょう。

<p>◎よくかんで食べる</p>	<p>◎よい姿勢で食べる</p>	<p>◎一口量を少なく</p>
<p>×食べながら話さない</p>	<p>×驚かせない</p>	<p>×早食いをしない</p>