



令和7年2月3日  
江戸川区立松本小学校

2月3日は、「立春」です。暦の上では「春」が来たのですが、まだまだ寒い時期が続きます。手洗いやうがいをしっかり行い、感染症の予防に努めていきましょう。

## 鬼は外！ 虫歯も外！ 節分の豆で丈夫な歯を育てよう



最近では「恵方巻」も広まっていますが、節分といえば豆まきですね。豆を自分のとりの数だけ食べると体が丈夫になり、風邪を引かないといわれています。そして、豆まきによく使われている大豆は、「畑のお肉」といわれるほど、たんぱく質のほか、食物繊維やカルシウム、鉄分、ビタミン（E・B1）などがとれる栄養満点な食品です。

更に、大豆は歯の健康にも効果的です。特に大豆の発酵食品である納豆は、虫歯や歯周病の予防にも優れた3つの効果があります。歯みがきもしっかりして丈夫な歯を育てましょう。

### 1. 良い口内環境をサポートする

納豆には、納豆菌や乳酸菌といったさまざまな種類の細菌が含まれています。これらの多くは善玉菌として口の中の細菌環境を整え、虫歯菌や歯周病菌の増殖を抑制する効果があります。

### 2. 歯垢(プラーク)が付着しにくくなる

納豆はデキストラナーゼという酵素を含み、歯に歯垢を付着させる粘着性の高い成分を分解します。そのため、虫歯の原因となる歯垢が付着するのを防ぐ効果があります。

### 3. 歯を溶かす酸から歯を守る

納豆に含まれるネバネバした成分が、酸から歯を守って虫歯を防ぎ、歯を丈夫にするカルシウムなどのミネラル成分の吸収を促進する効果があります。

### いい歯のために歯みがきしよう！



3度の食後

3分以内に

3分間

# よく眠るために

朝から元気に過ごせていますか？すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ない  
 ということがある場合は、寝る時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするの  
 かもしれません。良い睡眠を取るために、次のようなことに気を付けましょう。

- 寝る部屋は暗くする



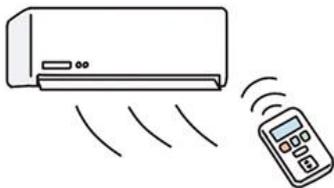
- 寝る直前までスマートフォン  
やパソコンを見ない



- 寝る前は、その日にあった  
いいことを思い出す



- 寝る部屋の温度を調節する  
(冬は19～22℃、夏は23～26℃ぐらい)



- 自分に合う寝具  
(布団やまくら)を使う



- 着心地がいいパジャマを着る



## こんな ストレス解消法も あります

笑う



笑うと幸せホルモンが  
分泌されてポジティブ  
な気持ちになれます。  
笑う表情にするだけで  
効果があるそうです。

泣く



泣くと副交感神経が優  
位になって気持ちが落  
ち着きます。また、抑え  
ていた感情を解放でき  
てスッキリします。

テストや習い事、友達関係など…。小学生でもス  
トレスを感じる場面はたくさんあります。みなさん  
は、ストレスを感じたとき、どのように対処していま  
すか？

ストレスには、乗り越えることで成長が見込める  
「良いストレス (適度なストレス)」と心身に悪影響  
が出る「悪いストレス (過剰なストレス)」がありま  
す。

大切なのは、ストレスと上手く付き合っていくこ  
とです。誰かに相談したり、好きなことをしたり、  
自分に合った方法でストレスを軽くすることができ  
ます。笑ったり、泣いたりすることもストレス解消法  
の一つです。