



雨の日が増え、梅雨の季節がやってきました。

湿度が高く、すっきり晴れない天気は苦手な人も多い季節です。

そんな時こそ、規則正しい生活を大切に、心穏やかに、ゆとりある過ごし方を目指しましょう。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとっても大切です。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？
歯科検診後、受診のすすめが届いた人もいるかもしれません。



この機会に家族で歯と口の健康について話題にしてみましょう。

よくかんで食べよう ～だ液のはたらき～



よくかむほど歯と口の健康に役立つ「だ液」出るよ
よくかんで食べよう

食べかすを落とす



消化を助ける



菌の増殖を抑える



歯の表面を修復する



歯は一生もの！おいしく食べて、元気に過ごせるよう、大切にしよう！

6月は食育月間

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。また、毎月19日は群馬県で提唱されている「家族でいただきますの日」です。食育は生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。

家族で食卓を囲んだり、一緒に料理をすることで、心安らぐ時間を過ごせたり、食を通じた豊かなコミュニケーションの形成に役立ちます。家族みんなで食事をしてみよう♪

毎月19日は
食育の日



毎月19日は
家族でいただきますの日



食べることも寝ることも



大切なトレーニング！

スポーツをしていると「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは？

食事や休養は、練習と同じくらい、とても大切です。栄養のバランスや睡眠の質が体の状態に大きく関わります。特に、梅雨時期で思い切り練習ができない外部活の人は、食事と休養のリズムを整えるトレーニングの時期と考えて大切に過ごしましょう。