

12月9日（月） 保健・給食委員会の児童がみどり保育園へ

委員会活動の一環で、保健・給食委員会の児童がみどり保育園に行き、歯と口の健康増進に向けた呼びかけを行いました。今回は「あいうべ体操」です。この体操は、口元を中心とした様々な筋肉を鍛えることができ、多くの効果が得られます。その1つは口呼吸の予防と改善です。これにより、ドライマウスや口臭の改善、虫歯や歯周病のリスク低下が期待できます。

短時間ではありましたが、この体操を通して園児との交流も深めることができました。

