



暦けんだより

げんきいちばん

令和6年12月号

新和小学校 保健室

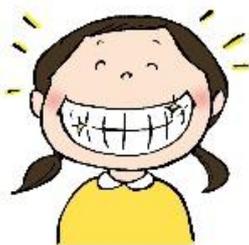
児童数

両面印刷



ふゆやす おやこは 冬休みは「親子歯みがきテスト」があります

ふゆやす まえ は ようし じょうざい はいふ かにいすう
冬休み前に歯みがきテスト用紙と、錠剤を配付します。家庭数
ほごしゃ かた じょうざい はいふ おやこ は みなお
で保護者の方の錠剤も配付しますので、親子で歯みがきを見直
きかい おも
す機会としていただけたらと思います。



かいめ けっか の くら
1・2回目の結果も載っていますので、比べてみるといいですね。

くち お口、ポカンとあいていませんか？



くちこきゅう くち まわり きんりよくふそく せいびえん
「口呼吸」「口の周りの筋力不足」「アレルギー性鼻炎」
した いちいじょう はなら わるい
「舌の位置異常」「歯並びが悪い」
げんいん くち ひと
これらが原因となり、口がポカンとあいてしまう人がいます。

くち あ
口がポカンと開いていると、よくないことがあります。

ば ししゅうびょう むし歯・歯周病になりやすい

くち なか かんそう
口の中が乾燥す
るとむし歯などが増
えやすくなります。



くち げんいん 口の中での原因になる

くち なか かんそう
口の中が乾燥す
ると、細菌がガスを
だします。



かんせんしょう 感染症にかかりやすい

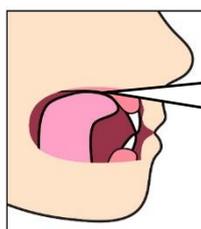
きん
菌やウイルスがのどに
ちよくせつ かなだ なか
直接ついたり、体の中
はい
に入ったりしてしまいます。



はなら しせい わる 歯並び・姿勢が悪くなる



くち しか いん じびか そうだん くち
お口ポカンは、歯科医院や耳鼻科で相談する、口
まわり きんにく たいそう
の周りの筋肉のトレーニング(あいうべ体操)をす
る、よくかんで食事をするなどしてみましょう。



した うわ
舌は上あごにペツリ
つけてくちを閉じます。



ひとり
みなさん一人ひとりに、できることがあります

- ◆ ゴミをおとさないようにする。



- ◆ け 消しゴムのカスは、ゴミ箱ばこにする。

- ◆ ゴミがおちていたら、ひろってゴミ箱ばこにする。



- ◆ じぶん つくえ つくえ まわ 自分の机や机の周り、ロッカーの中を整理整頓なか せいりせいとんしておく。

- ◆ たいせつ つか ものを大切に使う。



じぶん つか としょかん ほん すいどう
(自分のものも、みんなで使うものも。図書館の本、トイレ、水道…)

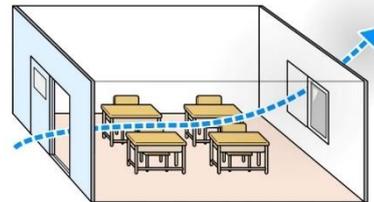
- ◆ じぶん きも 自身の気持ちも、クラスみんなの気持ちも大切にきも たいせつして、行動こうどうする。

まぶしいから、カーテンしめよう。



みんなの健康けんこうのために、窓まどを開けよう。

- ◆ そうじをていねいにする。



かんきょう ととの 環境が整うと、やるべきことに集中しゅうちゅうでき、
こころ からだ けんこう す
心も体も健康に過ごすことができます。

