

# ほけんだより



貝塚市立北小学校  
保健室

平成26年6月3日発行



運動会もおわり、季節はそろそろ梅雨を  
むかえます。雨の日の過ごし方について、よく考  
え、けがや事故のないようにしましょう。また、おなか  
のかぜ(胃腸炎)も、少しはやっています。体調にも  
気を付けて生活しましょう!!

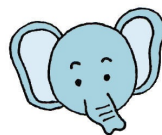
## 6月のほけんもくひょう



6月4日~10日  
歯と口の健康週間

「がめば」がなほど!!

いいこと  
いよほい



じびか  
耳鼻科  
検診



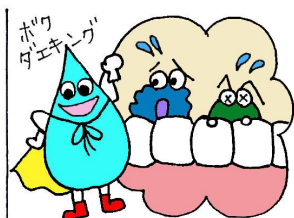
しか  
歯科検診



がんか  
眼科検診

検診結果のお知らせをもらったら、  
かかりつけの病院で、みてもらいませう。

### いいことその1



だ液が、口のなかをきれいに  
することで、むし歯をふせぐ!!

### いいことその2



食べるスピードがゆっくなりになり  
食べすぎを防ぎ、肥満予防!!

### いいことその3



脳が刺激され、記憶力  
集中力がアップ!!

## Let's あいうべ体操

ぼくダエキング! みんなの中に、口で息をしている人はいるかい?  
口で息をしていると、ぼくたちダエキングのパワーはダウンするんだ。

口ではなく、鼻で息をするためには、口をしっかりしじるこことが大切だ。  
そこで、ためてほしいのが「あいうべ」体操です!!



①「あ〜」といながら 口を大きくあける。	②「い〜」といながら 口を横にひろげる。	③「う〜」といながら 口をすぼめる。	④「べ〜」で 舌を前に出す。
-------------------------	-------------------------	-----------------------	-------------------

①〜④を10回くりかえしましょう。レッツあいうべ体操!!

## 保護者の方へ

「歯と口呼吸」について

口呼吸をしていると、

- ① 唾液量が減少し、むし歯や歯ぐきの病気になりやすくなる。
- ② 歯ならびに影響がでるとされています…。

歯の大きさや歯の状態とあわせて、お子さまの呼吸法(口か鼻か)を確認されては、いかがですか?

