



# 保健だより

2025年5月12日 中茶安別小中学校保健室

## 冬休み！！



明日からいよいよ冬休みです！！おうちでゆっくりしたり、おでかけしたり、美味しいものを食べたりと、色々なことを楽しみながらも、生活リズムをくずさないように注意しましょうね～！3学期に元気に会いましょう～！  
前田はポケモンをやる予定です！

## ☆「お口ぽかん」に気をつけ ☆



ここ最近の日本では「お口ぽかん」の人気がふえてしまっているようです…  
「お口ぽかん」とは、気づかないうちに口が少しひらいてしまっていることです。  
「お口ぽかん」になってしまふと色々なことにつながることも…！！  
「お口ぽかん」は直すことができるので、冬休み中に意識してみましょう～！

### どうして「お口ぽかん」になる？

たとえば、「マスクをつけることで、口呼吸がふえて、そのまま口をひらくのが癖になる」「口まわりの筋力不足」「もともとの歯並び」「鼻づまり（アレルギー）」などがあります。

### 「バイキンやウイルスが体の中に入りやすくなる」

口の中がかわいて、「口臭、むし歯の原因になる」

「歯ならびの変化」「睡眠の質の低下」「姿勢がわるくなる」などが

おきやすくなるといわれています。

### 「お口ぽかん」になると…



## ☆セルフチェック＆お口ぽかん対策☆

自分が「お口ぽかん」かどうかのセルフチェック方法は…



◇ 1分間、口を閉じれるかどうか です。気軽に試してみましょう！

「お口ぽかんかも…」と思う人は、  
「はっけよいアニマル体操」が効果的です！

冬休み中に、ぜひどうぞ！！

YouTubeへのリンクはこちら→



## ☆ ふゆやすみ!! ☆

冬休みの生活リズムは、とっても、くずれやすいです…

そんな時こそ「自分にきびしく！」「つよい気もちをもって！」

早ね早起き、朝ごはん、歯みがきを

1日3回などがんばってくださいね！

冬休みの生活リズム目標をたてて、

達成できるようにチャレンジ！

### 冬休みこんな生活、イエローカード！



寝る時間の目標	時	分までに寝る
起きる時間の目標	時	分までにおさる
勉強時間	分	分
運動時間	分	分
テレビ・スマホ・ゲーム時間	時	分までに

10回以上自分の目標をクリアできた人には、何かいいことがあるかも…？ないかも…？

## ☆ 保健室から ☆

「健康カード」「生活リズム調べファイル」をお渡します。

おうちで確認後、始業式に学校へ持ってきて下さいね。※押印はありません。



