

# 保健だより

2025年5月24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!

## ☆「お口ぼかん」に気をつけて☆

ここ最近の日本では「お口ぼかん」の人がふえてしまっているようです…

「お口ぼかん」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。

「お口ぼかん」になってしまうと色々なことにつながることも…!!

「お口ぼかん」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「お口ぼかん」になる? 「お口ぼかん」の原因はいろいろあります。

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。

「お口ぼかん」になると…

## ☆セルフチェックとお口ぼかん対策☆

自分が「お口ぼかん」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!

「お口ぼかんかも…」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!」「つよい気持ちをもって!」

早ね早おき、朝ごはん、歯みがきを

冬休み こんな生活、イエローカード!

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!



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

## ☆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。

