



ほけんだより

令和8年1月8日
針ヶ谷小学校

新年あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？新しい1年が始まりました。みなさんの健康と成長を願い、情報を伝えていきたいと思います。本年もよろしくお願いいたします。

お口ぽかんと開いてない？

気がつくとき、口が『ぽかん』と開いてることないですか？やわらかい食べ物ばかりを食べて、あまり噛まずに飲み込んでいると、口の周りや舌の筋肉が弱くなります。そうすると、意識しないと口を閉じられなくなり、気がつくとき口がぽかんと開いたままの状態が多くなります。

お口が『ぽかん』だと…

口の中が乾燥し、細菌やウイルスが体に入りやすくなる

そうすると…

かぜ・インフルエンザ・むし歯になりやすくなる



「あいうべ体操」で口の周りの筋肉を鍛えよう



「あー」と言って、大きく口を開く



「いー」と言って、大きく口を横に広げる



「うー」と言って、くちびるを前につきだす



「べー」と言って、舌をあごの先までのばす

1日30回やるといいよ！やってみてね★彡