

☆ほけんだより☆6月

あいかわちようりつすがわらしようがっこう
 愛川町立菅原小学校
 れいわねんがつかほつこう
 令和4年6月10日発行
 ようきようゆ
 養護教諭

せんじつ うんどうかい てんき めぐ さいこう ひ
 先日の運動会はお天気に恵まれ、最高の日となりましたね。れんしゅう とき
 練習の時よりも、どの子もぐっと輝いて
 おり、やりきった！という顔は、とてもかっこよかったです。

これから、あめ おお じきがやってきます。む あつ ひ はださむ ひ たいちょう くす
 雨の多い時期がやってきます。蒸し暑い日もあれば、肌寒い日もあり、体調を崩しやすくなり
 ます。ふくそう ちょうせい できるよう、うわぎ も こえ ねが
 服装を調整できるよう、上着などを持っていくようお願いいたします。また、あまあし つよ
 日には、か かつした あんしん
 換えの靴下があると安心です。



マスクの中、大丈夫？ “お口ぽかん”で、でっぴに！？

マスク生活が長くなっていますが、マスクの下の口はどうなっているのでしょうか。ポカーンと常に口が
 あ
 開いていませんか？

しか けんしん さい しか こうい せんせい
 歯科検診の際、歯科校医の先生から「マスク生活になり、しょうがくせんとう 出っ歯 じどう ふ
 上顎前突（出っ歯）の児童が増えた」と
 ご指摘がありました。

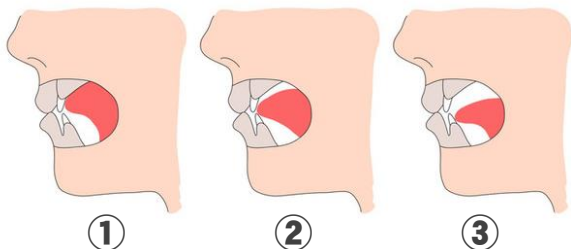
マスクの中で呼吸が苦しく、くちこきゅう
 口呼吸になることで、くち きんにく よわ
 口の筋肉が弱くなり、その結果歯が前に出てきて
 出っ歯になりやすくなるそうです。

ほか
 他にも、くちこきゅう
 口呼吸をしていると

- むし歯になりやすくなる（口の中が乾燥し、唾液が出なくなるため）
- 唇が分厚くなる（口の周りの筋肉が弱くなるため）
- 病気にかかりやすくなる（細菌やウイルスが直接肺に入るため）

などなど、いろいろな弊害を及ぼしてしまいます…！

Check 軽く口を開いた状態で、舌の位置はどこにありますか？



ただ した いち
 正しい舌の位置は、①（上あごの裏に舌がついている
 しょうたい
 状態）です。

②や③のように舌が下の方にある場合には、舌の
 きんにく よわ
 筋肉が弱っています。

ただ した いち はなこきゅう つづ
 正しい舌の位置で鼻呼吸を続けることが、キレイな
 はなら つな
 歯並びにも繋がります！

お知らせ

ねんせい ねんせい きぼうしゃ
 2年生と4年生の希望者に、「色覚検査」を実施します。ご希望の方は養護教諭までご連絡
 ください。ほか かくねん いろ みかた ふあん ばあい
 その他の学年でも、色の見方に不安がある場合にはご相談ください。