

ぐんぐん



美濃加茂市立山手小学校

令和8年1月21日

NO. 11

書き始めをしたと思ったら、早くも1月も後半に入りました。

6年生は卒業式に向けて、5年生は6年生を送る会に向けて、それぞれ取組がスタートしています。

1, 2, 3, 4年生のみなさんも、1年間のまとめと、そして新しい学年への準備の季節です。1日1日を大切に過ごせますように。



あいうべ体操&はみがきでもっと元気に！

1月の発育測定では、全校の児童に「あいうべ体操」の話をしました。あいうべ体操のよいところは、口呼吸から鼻呼吸へ変わり、「お口ポカン」が改善されることです。

毎日続けて、お口をきたえましょう！

1 かぜの予防……

くちこきゅう はなこきゅう つめ くうき はな あたた はな
口呼吸から鼻呼吸になると、冷たい空気が鼻で温められるよ。鼻に
じゅうもう
は絨毛があって、ウイルスをキャッチしてくれるよ。

2 むし歯の予防…

くち と お口を閉じるようになると、口の中が乾かなくなり、雑菌が増え
にくくなるよ。こうしゅう へ 口臭が減って、むし歯の予防にもつながるよ。

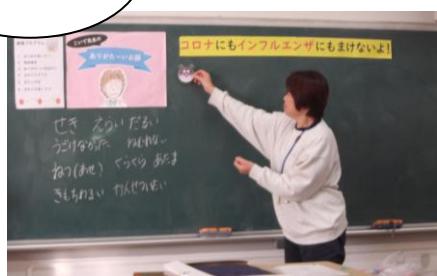
3 頭がよくなる……

くち と お口を閉じると気持ちが落ち着いて、集中力がアップ！

4 小顔効果

べんきょう お口を閉じると気持ちが落ち着いて、集中力がアップ！

くち した い ち ただ ぱしょ
「お口ポカン」がなくなって、舌の位置が正しい場所になるの
と歯並びもきれいになるよ。顔の周りがひきしまって「イケメン」になれるかも！！



人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード		口と鼻は元気の入口に
あ	口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします	できるだけ大げさに、声は少しでOK！
い	1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！	一日30セット(3分間)を目標にスタート！
う	あごに痛みのある場合は、「い～う～」でもOK！	
べ		
お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください		

おうちでカラーテストの結果から…

冬休みには【おうちでカラーテスト】のご協力をありがとうございました。寄せられた感想の一部を紹介させていただきます。

はとはのあいだや、はとはぐきのさかいめをきれいにみがく。
(1年生 0さん)
はぶらしを、たて・よこ、いろんなもちかたでみがこうね。おくばはていねいにみがこう！
(おうちのかたより)

おくばがちょっとみがけていなかったので、おくばをこれからきにしてみがきたいです。
(2年生 Tさん)
おくばはむずかしいけれど、いしきしてみがいていこうね。あとはきれいにみがけていました。(^^♪
(おうちのかたより)

下の歯のうらがけっこうピンクになっていて、上の歯のおもてがわがけこうピンクになっていたので、これまでに習ったみがき方で歯をきれいにしたいです。
(4年生 Kさん)

もう少し丁寧に歯をみがけるといいですね。今日のチェックを参考にしましょう。(おうちの方より)

前歯の方やおく歯のうらがわがきれいじゃなかったのでこれからはそこをきれいにしたいので、全部の歯をきれいにしたいです。
(3年生 Mさん)
歯のはしまで、しっかりみがいてむし歯にならないように気をつけて行こうね！(おうちの方より)

H realized that brush correctly will make your teeth clean. No red spots found.
We try our best to do the proper brushing.
Hさんは、正しくみがけば歯がきれいになるということに気づきました。みがき残しも見られませんでした。私たちは、正しいブラッシングができるよう一生懸命とりくんでいます。
(5年生 Hさんおうちの方より)

前やった時よりきれいにみがけていたけど、まだ少しみがき残しがあるということを、これで気づくことができたので、これからはもっときれいに完璧にしたいです。めざせ！むし歯ゼロの人生！
(6年生 Tさん)
むし歯は痛くて辛いので、これからも歯みがきしっかり取り組んで、むし歯のない人生を目指してください！
(おうちの方より)

冬休みはみがきカレンダーへの取組から

これを通して歯みがきの大切さがよく分かった。歯みがき以外にも、かがみを見て汚れを見つけたり、フロスで細かいところをきれいにしたりできるから、いろいろな道具を使ってきれいな歯にする。(5年生 Tさん)
毎日ていねいにみがくということが大事で、歯みがきに使用する時間を考えて準備に取りかかってください。
(おうちの方より)

ほけんしつからナイショの話

★ ありがた～いほけんのお話

1年生の子どもたちが「ありがた～いお話の時間、好きなんだよなあ」「ぼくも、ぼくも」なんて話しています。私も、どんな話にしたら、みんなが興味を持って聞いてくれるか考えます。今回工夫したのは、お正月にちなんで『健康おみくじ』を子どもたちに引いてもらったことでした。例えば…。

大吉：朝、10人の人にあいさつをしたら、おこづかいがアップするかも…♥
ラッキーアイテム えがお

小吉：9時から10時までにふとんにはいると、なわとびの新しい技が飛べるようになるかも。ラッキーアイテム なわとび
保健指導は、「手洗い」「早寝早起き」「はみがき」などなど、どうしても当たり前の話になってしまします。どうすれば、納得してもらえるか。どうすれば実践してもらえるか考えます。ニコニコして話を聞いてくれる子どもたちが、今も、これからずっと先も、自分の心と体を大切にできる子に育ってほしいなと願っています。



(こいで)