

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

書き初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 くいき 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、くち なか かわ 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.....

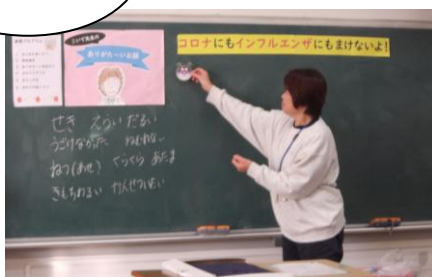
くち と お口を閉じると気持ちがお持ちが落ち着いて、しゅうちゅうりよく 集中力がアップ！

4 小顔効果

べんきょう 勉強もはかどるようになるよ！



おみくじは
なになかな？



「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カアップ 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、声は少しくらいOK！
い		●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
う		●一日30セット(3分間)を目標にスタート！
べ		●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK！
お風呂で、トイレで、通学途中に、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、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、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、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にくんでいます。

(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、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ぺきにしたいです。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

★ ありがとう～いほけんのお話

1年生の子どもたちが「ありがとう～いお話の時間、好きなんだよなあ」「ほくも、ほくも」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時までにはふとんにはいると、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います。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ててほしいと願っています。

(こいで)

