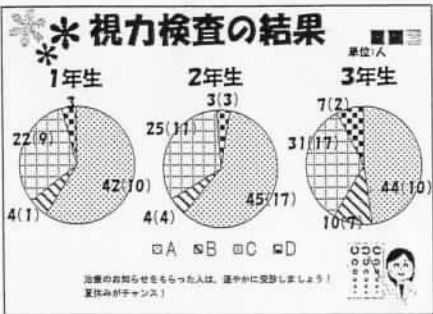
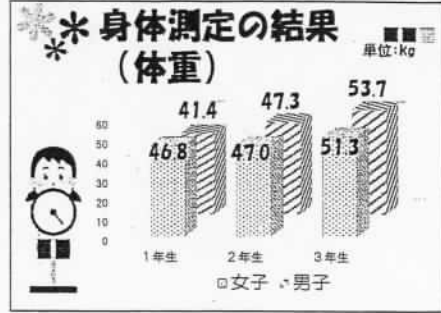
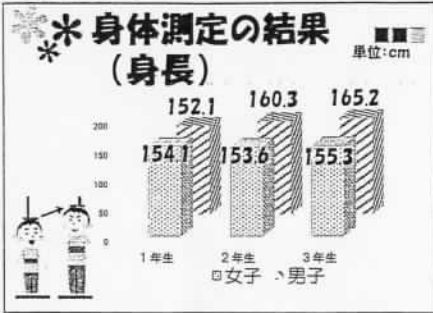


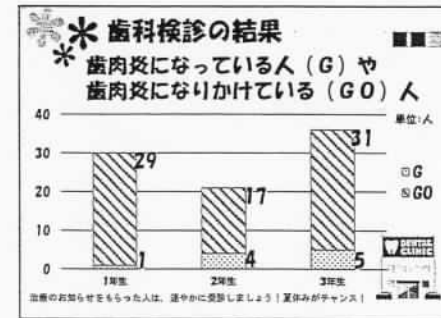
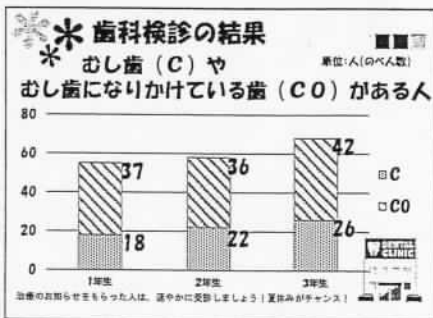
# 第1回学校保健委員会

## 【健康診断結果の発表】



← ( )内は、Xがネまたはコンタクトレンズで測定した人数です。

A 1.0 よく見えています。  
 B 0.7~0.9  
 C 0.3~0.6 ) 要受診です。  
 D 0.3以下



ピンクの紙のお知らせをもらった人 → 必ず受診してください。  
 黄色の紙のお知らせをもらった人 → 要注意です。必要があれば受診をお願いします。

受診率が100%とありますように...



7月4日(木)12:30~ 保健体育委員会を中心に実施しました。会の後半では、みはま歯科クリニック 榊原先生の想いの込められたお話を聞きました。みなさんは始めますか? あ・い・う・べえ——!

## 【歯の健康について考えよう~むし歯にならない方法とは?】



みはま歯科クリニック・榊原知緒里先生にお話をしていたいただきました。虫歯にならないようにするための方法を具体的に説明してくださいました。キーワードは4っ! ぜひ家族と一緒に取り組んでみましょう。

### その1 正しい歯みがき

POINT

- \* 持ち方は鉛筆と一緒に
- \* 優しく、毛先が広がらない力で
- \* 小さく動かす
- \* 1本ずつ丁寧に
- \* 毎日、時間をかけて歯みがきをしていても、正しくみがけていなければ
- \* みがいていないのと一緒

自分の歯みがきを見直してみましょう。



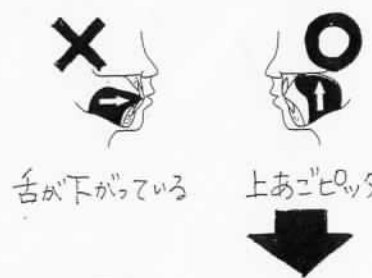
### その2 正しい呼吸

口呼吸と鼻呼吸に  
 するために...  
 口にテープを貼って  
 寝ましょう!

ではなく、鼻呼吸を。  
 鼻は最高のフィルターであり、最高の加湿器である。  
 老廃物を取り除き、湿度を100%に保つ働きがある鼻! だから吸い込まれたウイルスは、生きていきません。= 私たちを病気から守ってくれているのです。一方、口呼吸をすると、ウイルスの入り口となり、口の中も乾燥するので、汚れがたまり、むし歯や口臭の原因に!



### その3 正しい舌の位置



舌が下がっている → 上あごヒョクッリ

口からのウイルスの侵入を防いでくれます。

### その4 あいうべ体操 Challenge

あいうべ体操 (5)

- あ: 口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします。できるだけ大きめに、声は少しく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、運動中に、寝て、いつでもどこでも思い出しらやってみてください

やってみると結構疲れます。でも歯のため! 口のため! 未来のため!