

ほけんだより

令和8年6月5日
甲奴小学校 保健室



どようび うんどうかいほんばん いま れんしゅう せいかに はっき
土曜日は運動会本番です。今までの練習の成果が発揮できるよう
に、「食事」「睡眠」「運動」に気を付けて元気にすごしましょー☆

6月4日～6月10日は



と

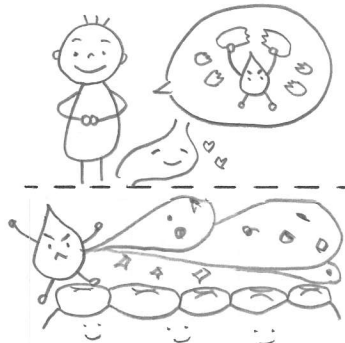


けんこう しやうかん
の健康週間

です☆☆

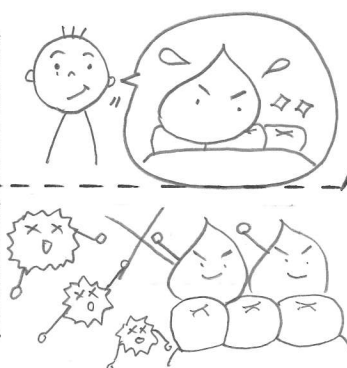
しょうかい たす
消化を助ける

たぐえきが食べものを
消化しやすい状態にするよ



ばいばう
むし歯予防

しょくじ ばい さんせい
食後むし歯になりやすい酸性の
状態になる口の中を元に戻すよ



たぐえきの すごい
ちから
4つの力

せいけつ
清潔にする

たぐえきが食べものを
洗い流すよ

さいきん まも
細菌から守る

くちばい さいきん ふ ぶせ
口に入った細菌が増えるのを防ぐよ

こんなにすごい力のある

たぐえきを出すトレーニング

① かみかみトレーニング

ひとくち かい りそう
1口で30回かむのが理想。
まずはいつもより10回多くかもう。



② うるおいチャージトレーニング

すいぶん ほきゅう
こまめに水分補給。
休けい時間のたびに3口以上水分をとろう。



③ 鼻すいすいトレーニング

こきゅう はなこきゅう
呼吸は鼻呼吸に。
くちばい さいきん ふ ぶせ
口からではなく、鼻から息を吸おう。



「たぐえき」とは、口の中で作られる水のような液体で、つばのことです。
みなさんの体にとって、たぐえきはとっても大切なことですね！

どれもとってもかんたんです！

ひとつずつチャレンジをして、歯と口の健康を守ろう！がんばろー！