ほけんだより 12月

令和８年１１月27日
江東区立元加賀小学校
保　健　室

おうちの人と一緒に読んでね！

今年も残りわずかになりました。最近、寒い日が続いていますね。気温の変化に身体がついていかず、不調を訴えるお子さんが増えてきています。日々の手洗い・うがいはもちろんのこと、早寝早起き・朝ご飯・運動をして体力が下がらないようご家庭でも声掛けをお願いします。



お子さまのお口、ポカンと開いていませんか？

テレビやゲームに夢中になっているとき、ふとした瞬間に上下の唇が開いている「お口ぽかん（口呼吸）」。実は、お口だけでなく全身の健康や成長にも大きく関わっています。

■ なぜ「口呼吸」がよくないの？ 4つのリスク

1. 風邪や感染症にかかりやすい

鼻呼吸は鼻毛や粘膜がウイルス・ほこりを防ぎますが、口呼吸は乾燥した冷たい空気や細菌が直接のどへ入り込みます。

2. むし歯・歯肉炎・口臭の原因に

口の中が乾燥して唾液の自浄作用が弱まり、細菌が繁殖しやすくなります。前歯の着色や口臭の原因にもつながります。

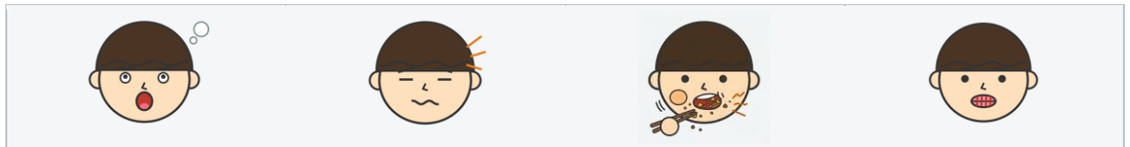
3. 歯並びや顔つきへの影響

唇や舌の筋肉のバランスが崩れ、出っ歯や受け口など歯並びが乱れやすくなります。姿勢（猫背）も悪くなりがちです。

4. 集中力の低下・睡眠の質の悪化

口呼吸は眠りが浅くなりやすく、日中の眠気やぼーっとする原因になります。いびきをかくお子さまも要注意です。

■ おうちでチェック！ お口ぽかんサイン



☐ ぼーっとしているとき お口が半開き	☐ 朝起きると口が渇く のどがイガイガする	☐ 食事のときクチャクチャ 音を立てて食べる	☐ 唇がいつもカサカサ に荒れている

※1つでも当てはまったら、口呼吸の習慣がついているかもしれません！

■ 親子で楽しく改善！「あいうべ体操」にチャレンジ

口周りの筋肉と舌の力を鍛え、自然と口が閉じて鼻呼吸ができるようになる体操です。声は出しても出さなくてもOK！お風呂上がりや寝る前に、1日30セット（約3分）を目安に続けてみましょう。

①「あー」	②「いー」	③「うー」	④「べー」
			
口を大きく縦に開く	**口を大きく横に広げる**	**唇を強く前に突き出す**	**舌を思いきり下に伸ばす**
のどの奥が見えるくらい、大きく縦に開きます。	首に筋が張るくらい、口角を横に引きます。	タコの口のように、唇を思いきり突き出します。	あごの先をなめるつもりで、舌を下に伸ばします。

※あごに痛みがある場合は無理をせず、「いー」「うー」のみ行ってください。鼻づまりが続く場合は耳鼻咽喉科への受診をおすすめします。