

# げんきっこ

2024・12・2 上戸祭小保健室 No. 9



冬の空気がなってきましたね。空気もかんそうしています。指や口が切れたり、はだがかんそうしていませんか。はだトラブルには予防が大切です。クリームをこまめにぬって予防をしてくださいね。

## お口ぽかんになっていませんか

テレビを見ている時や話を聞いている時、口がぽかんと空いていることはありませんか？  
口が空いたままだと口がかんそうしてきんやウイルスが入りやすくなり、むし歯やかぜになりやすくなります。また、歯ならびが悪くなる、いびきをかきやすくなるなど大人になってもえいぎょうが続きます。

### 「お口ポカン」になる主な原因



口の周りの筋肉が弱くなる



舌の筋肉が弱くなって舌の位置が下がる



やわらかい食べ物ばかりを食べ、あまりかまわずにのみこんでいると、口の周りや舌の筋肉が弱くなっていきます。

これらの筋肉が弱くなると、意識しないと口を閉じられなくなり、気がつくと口がポカンと開いたままの状態が続くことが多くなります。

### 遊びながら、「お口ポカン」を治す方法も

風船をふくらませる



風車をふく



口笛をふく



# 薬の正しい飲み方

薬は、適切な量や用法（飲むタイミング）を守ることが大切です。

【食前の薬】食事の20～30分前に飲む

【食間の薬】食事が終わって約2時間後に飲む（「食間」とは食事している途中に飲むのではなく、食事と食事の間という意味）

【食後の薬】食事の20～30分後に飲む

胃の状態や薬が吸収される時間などを考えて、薬を飲むタイミングが決められています。「薬なんて、いつ飲んでもそんなに変わらないでしょ」という考え方はNGです！

## 冬も元気いっぱい！けんこうにすごすために

冬のひえに 腹巻！

ウイルスをやっつけよう！

あたたかい飲み物で水分ほきゅう



体を動かすと、きもちがいいよ！

あたたかメニュー、いただきます～す！



もっと！

## 家族のおしゃべりタイム！

最近、家族でおしゃべりしていますか？ 勉強や習い事で忙しいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ～」と思うかもしれません。でも、本当にそれでいいのかな？

何も、難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、クラスで流行っている遊びなど、夕食のときに話すだけでもOK。逆に、家族の話聞いてあげるのもアリです。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。

