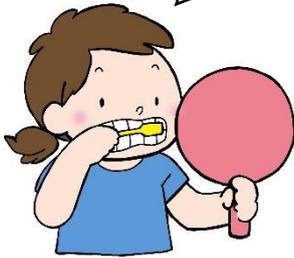




### 冬休みの歯磨きの結果について

磨く回数の1日平均は  
2.04回でした。  
(夏休みとほぼ同じ)



冬休み中は、歯磨きの見届けのご協力、ありがとうございました。歯磨きカレンダーの集計結果を以下にまとめました。それぞれ全校の中での割合を算出しています。

冬休みの半分以上  
(10日以上)  
1日3回歯みがき  
できた人

**27.9%**

1日3回磨いた日が「0日」の人

**27.9%**

全く磨かなかった日があった人

**5%**

休日は、お出かけや用事で、お昼の歯磨きができなかった日もあると思いますが、今後も、基本的に1日3回の歯磨きを心がけていきましょう。

### 1年で、こんなに大きくなりました!

冬休み明けに、今年度最後の身体測定を実施しました。個人の測定結果については、身体測定カードを配付しておりますので、そちらをご確認ください。

#### 1年間の身長伸びの平均

(1年は男女混合)

	男子	女子
1年	+4.5cm	
2年	+4.7cm	+4.9cm
3年	+4.6cm	+4.9cm
4年	+4.7cm	+5.5cm
5年	+4.9cm	+4.8cm
6年	+6.4cm	+3.1cm

#### 1年間の体重増えの平均

(1年は男女混合)

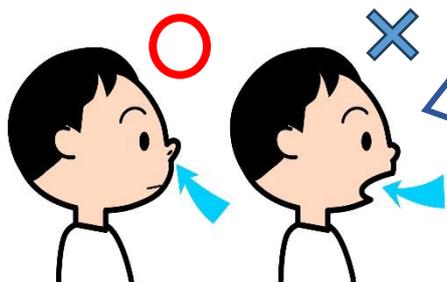
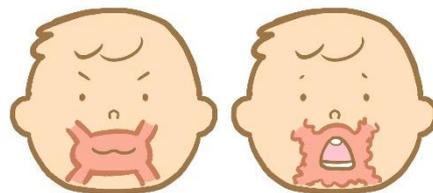
	男子	女子
1年	+2.2kg	
2年	+1.3kg	+2.3kg
3年	+3.9kg	+2.5kg
4年	+3.3kg	+3.7kg
5年	+4.2kg	+2.3kg
6年	+4.8kg	+1.5kg



「周りの人よりも・・・」と悩む人が時々いますが、  
成長のスピードは人それぞれ!全員が確実に成長しています。

# くち 「お口ポカン」をなおして感染症予防!

鼻づまりがひどくなったり、口呼吸がくせになったりしている人は、口がいつでも開いた状態の「お口ポカン（口唇閉鎖不全症）」になっている可能性が高いです。口の周りの筋肉が弱っていると、この状態になります。お口ポカンの人は、アレルギー性鼻炎や感染症、むし歯等になりやすくなってしまいます。

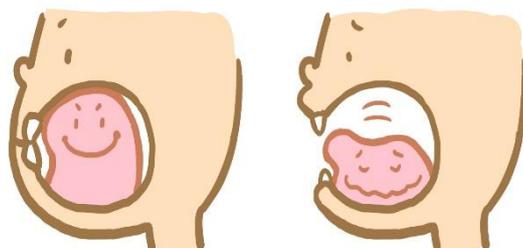


本来呼吸をする時に使うのは、「鼻」です。鼻には、鼻毛などのフィルターがあるため、鼻呼吸がきちんとできていると、体にウイルス等が入りにくいため、感染症にかかりにくくなります。鼻呼吸が上手くできていない人は、口呼吸になりがちです。

## ★セルフチェック

口を閉じた時、舌の先がどこにくっついて  
いるか確認してみましょう。

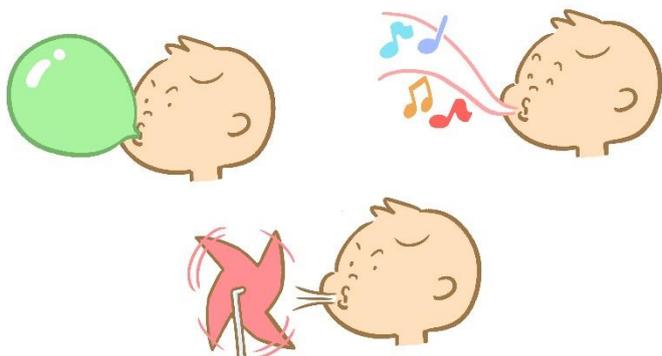
上顎にくっつく → 正しい位置。  
歯の裏側にくっつく → 口周り(舌)の  
筋肉が弱っている。



## 口の周りの筋肉をきたえて、「お口ポカン」をなおそう!

「お口ポカン」をなおすには、口や舌を動かしてきたえることが大切です。日頃の生活で、よくかんで食べること、大きく口をあけて話すことなどを心がけましょう。口笛や風船、風車なども効果があると言われています。

また、「あー・いー・うー・べー」の口の形を繰り返す「あいうべ体操」もおすすめです。ぜひ、やってみてください。



口を大きく開けて

あー



口を横にひいて

いー



口を前に突き出して

うー



大きく舌を出して

べー