



令和7年6月9日 発行 新生野中学校 保健室



6月4日～10日は
は くち けん こう しゅう かん
歯と口の健康週間



6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。
この1週間で、虫歯や歯周病などの歯の病気を予防する
正しいケアを学び、毎日の習慣にできるようにしましょう。

全学年歯科検診が終わり、結果が返ってきたと思います。
もう一度自分の歯と向き合い、虫歯や歯周病などから自分の
歯を守れるようにしましょう。

覚えておこう!! プールの約束

たの 楽しいプールの時間でも、
やくそく 約束を守れないと
びょうき けが 病気の危険もあります。
まも あんぜん す ルールを守って安全に過ごせる
ちゅうい ように注意しましょう。

じゅんぴ うんどう
準備運動を
する

プールサイドを
走らない

タオルの
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない



かむかむクイズ



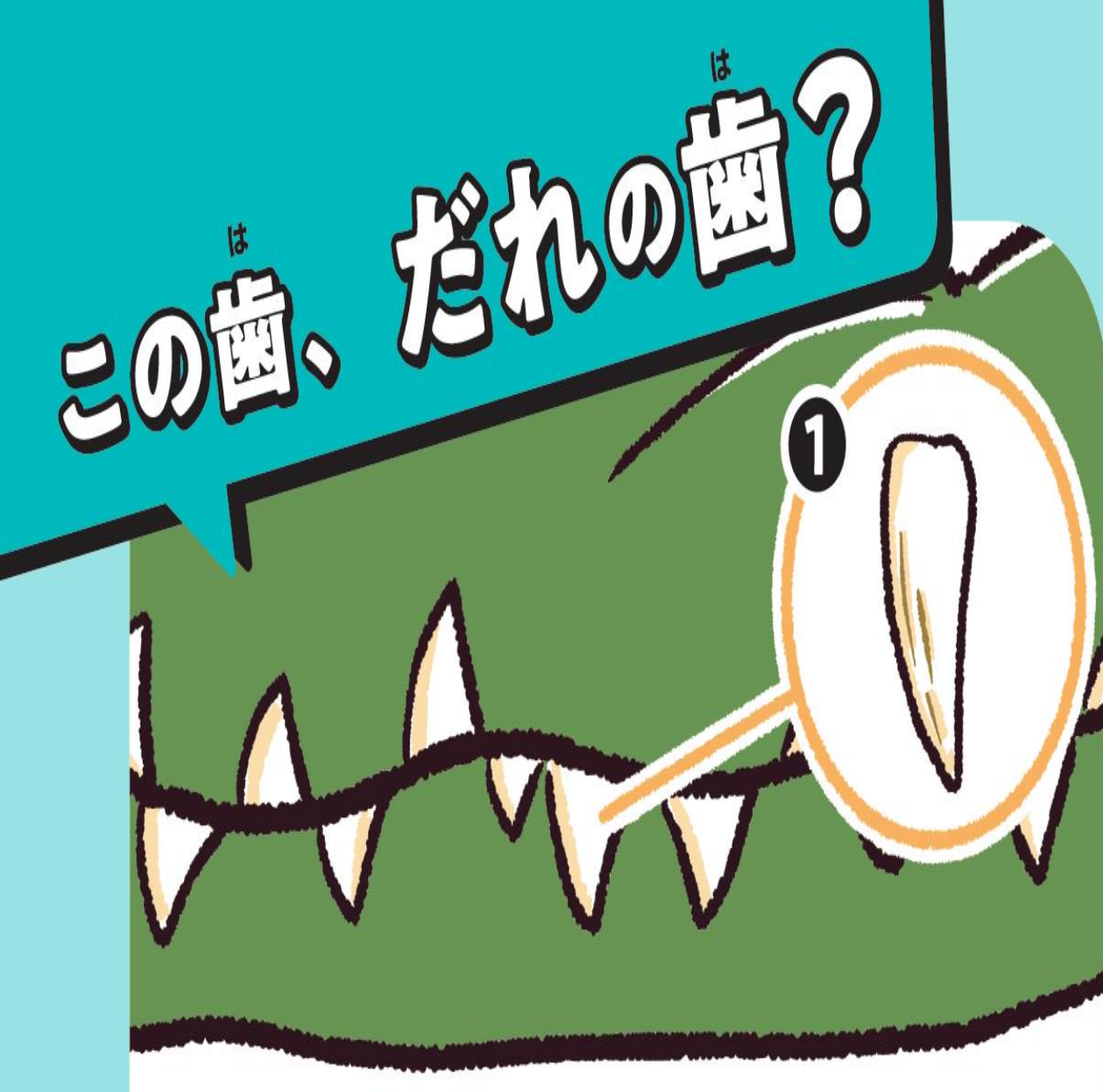
もうすぐでプールの授業が始まります！
ケガや病気の危険から自分自身を守れるよう、しっかりとルールを守りましょう！





かむかむクイズ

クイズを
はじめる



① 恐竜

② ワニ

あっていると思う方の番号をクリックしよう!!

正解



ワニは、獲物を捕獲し、飲み込むための鋭い歯を持ちます。一方、恐竜は、肉食性の場合、肉を切り裂くための鋭利な歯や、草食性の場合、植物をすり潰すための平らな歯を持ちます。それぞれの生活にあった歯の形になっているということです!!

では、みなさんの歯はどうでしょう？鏡で自分の歯の形を観察してみましょう！

次のクイズへ

残念



ワニは、獲物を捕獲し、飲み込むための鋭い歯を持ちます。一方、恐竜は、肉食性の場合、肉を切り裂くための鋭利な歯や、草食性の場合、植物をすり潰すための平らな歯を持ちます。それぞれの生活にあった歯の形になっているということです!!

では、みなさんの歯はどうでしょう？鏡で自分の歯の形を観察してみましょう！

次のクイズへ

た 食べものを口に入れたら
なん かい 何回かめばいい?



① 丸のみ

② 10回

③ 30回

正解

合言葉は
「噛ミング30」



次のクイズへ

たくさん噛むことには、細かくかみくだき飲み込みやすくするだけではなく、消化をしやすくしたり、頭の働きをよくしたり、歯並びがよくなったりなど、たくさんの良いことがあるんです!!

残念

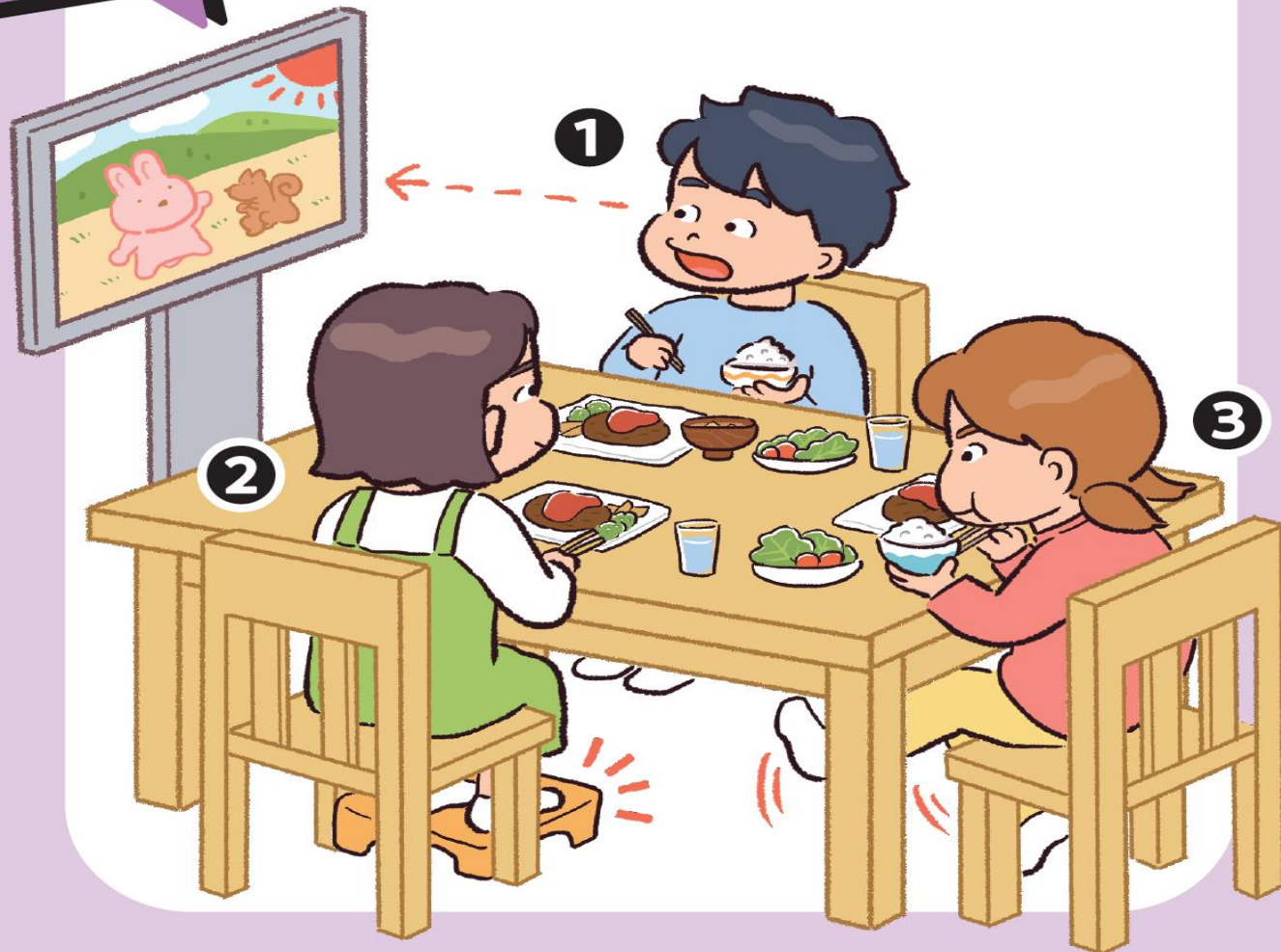
合言葉は
「噛ミング30」



次のクイズへ

たくさん噛むことには、細かくかみくだき飲み込みやすくするだけではなく、消化をしやすくしたり、頭の働きをよくしたり、歯並びがよくなったりなど、たくさんの良いことがあるんです!!

た 食べる ときの
ただ 正しい 姿勢 は どれ？



①

②

③

正解



よそ見をしていると、顔を向けた方の歯ばかりで噛むくせがつき、かみ合わせが悪くなったり、頭が傾いてしまうこともあります。

また、床に足がついていない状態で食事することによって、まっすぐな姿勢を保つことができず、顔を形づくる筋肉や歯並びに影響がでてくる可能性があります。

まずは**足裏が床についているか**チェックしましょう！

次のクイズへ

残念



よそ見をしていると、顔を向けた方の歯ばかりで噛むくせがつき、かみ合わせが悪くなったり、頭が傾いてしまうこともあります。

また、床に足がついていない状態で食事することによって、まっすぐな姿勢を保つことができず、顔を形づくる筋肉や歯並びに影響がでてくる可能性があります。

まずは**足裏が床についているか**チェックしましょう！

次のクイズへ

かい すう
かむ回数、
どっちが多い？
おお



わ しょく
① 和食



② ファストフード

①

②

正解

和食は約1,000回、ファーストフードは約560回噛むと言われています。
メニューにもよりますが、2倍近く噛む回数が違います。

食事の際に気を付けることは、「流し食べ」をしないことです。
食事中はなるべく飲み物を飲まないようにし、飲み物で流し込むような食べ方はしないでください。

飲み物は**食前・食後**にしましょう!!



最後のクイズへ

残念

和食は約1,000回、ファーストフードは約560回噛むと言われています。
メニューにもよりますが、2倍近く噛む回数違います。

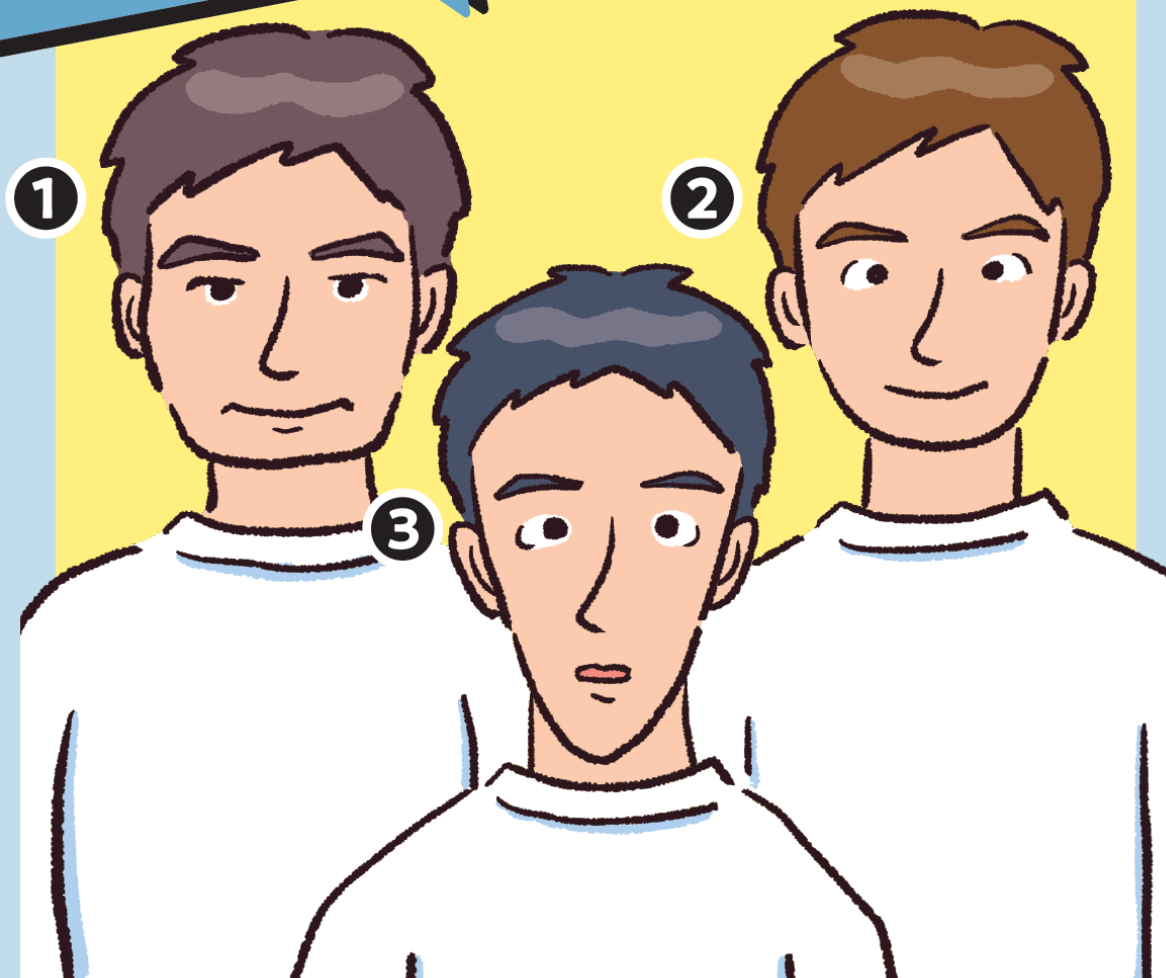
食事の際に気を付けることは、「流し食べ」をしないことです。
食事中はなるべく飲み物を飲まないようにし、飲み物で流し込むような食べ方はしないでください。

飲み物は**食前・食後**にしましょう!!



最後のクイズへ

よ そう
予想してみよう。
み らい じん かお
未来人の顔はどれ？

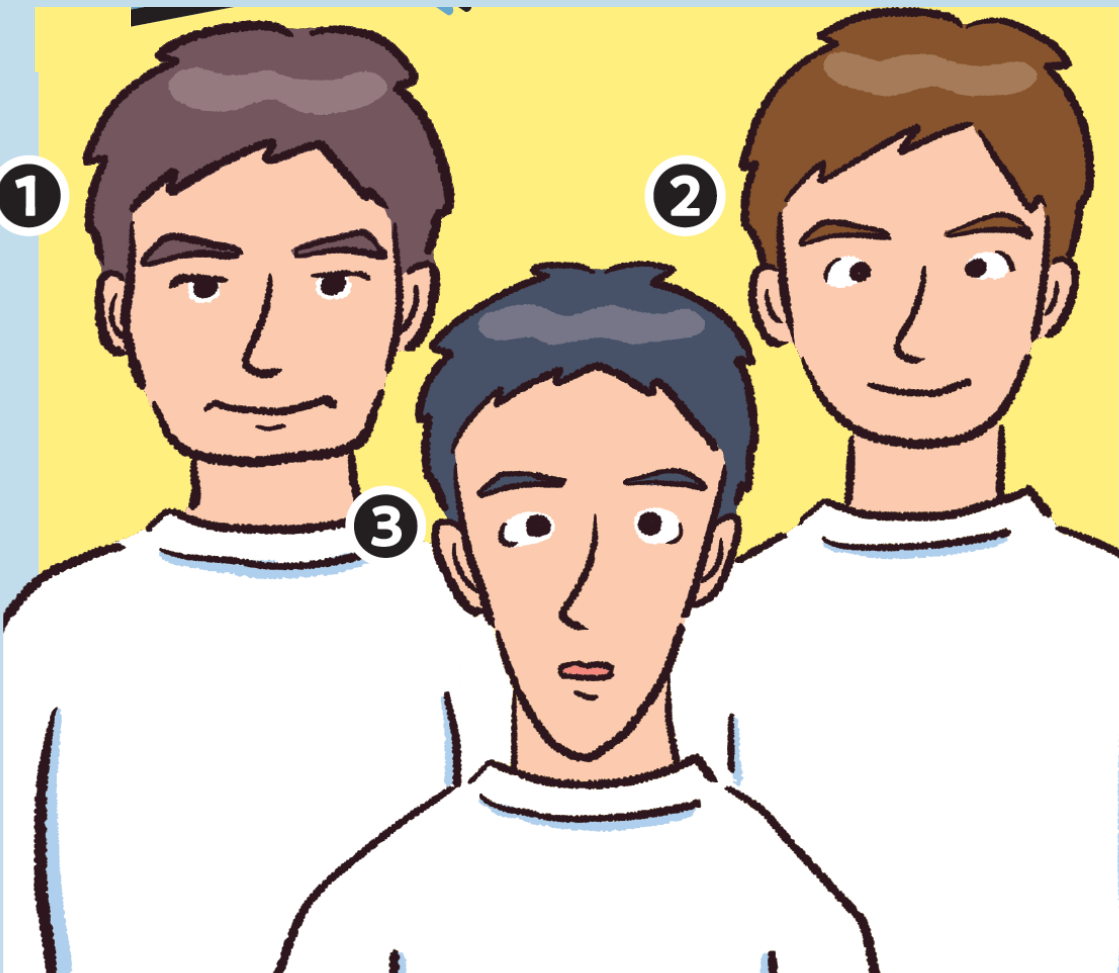


①

②

③

正解



①は昔の人の顔、②は現代人の顔です。
顔は、筋肉のつき方によって変わります。そのため、昔の人の方がよく噛む食事を食べていたので、あごがしっかりとしています。
未来人の予想の顔を見てみると、あごやほほが細くなっています。これは、よく噛むことがなくなり、顔の筋肉が上手く発達しなくなるからです。

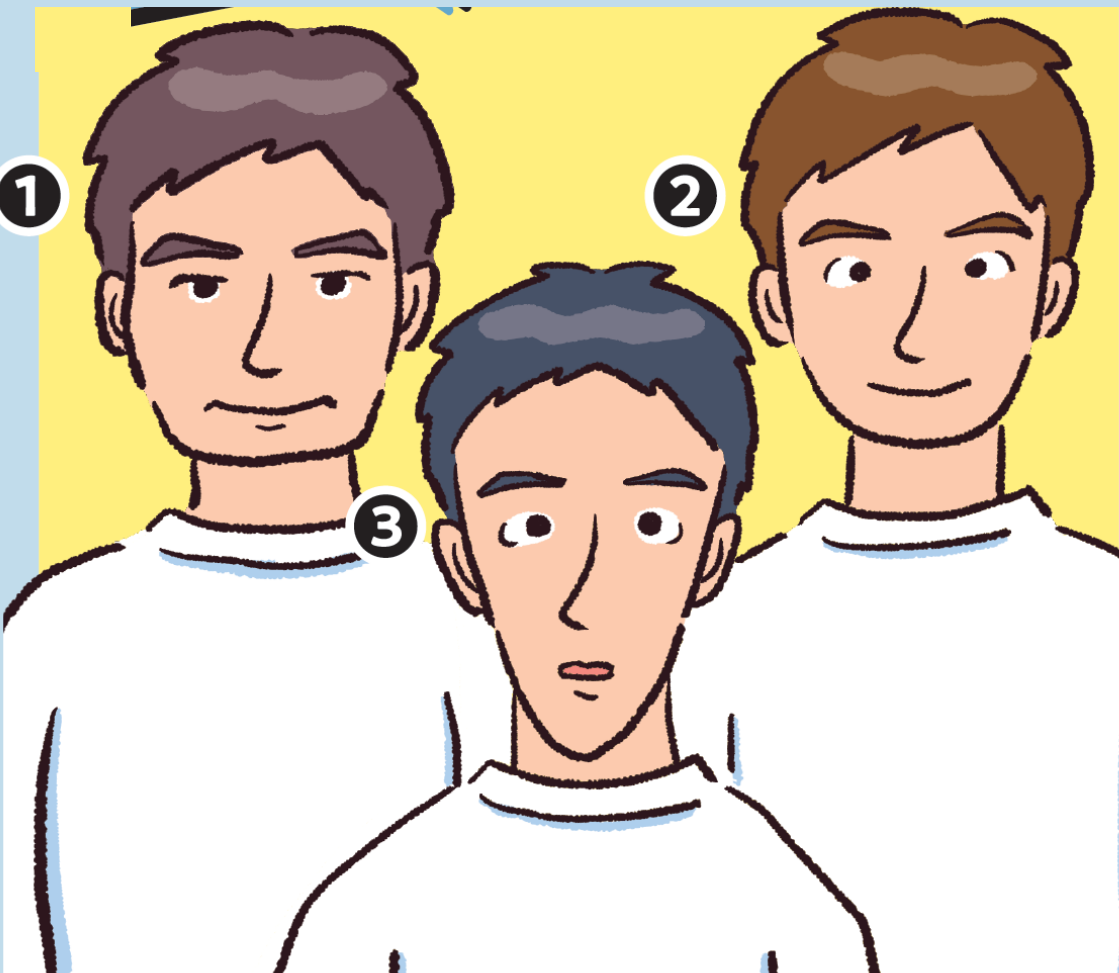
魅力的な笑顔を作るためにも、よく噛むことが大切です!!

全問正解できましたか？よく噛むこと、食べ方、飲み物を飲むタイミングなど、それぞれに大切なことがありましたね！自身の生活を見直し、早めからたくさん噛むクセをつけましょう!!

ほけんだよりに
戻る

ほけんだよりを
終わる

残念



①は昔の人の顔、②は現代人の顔です。
顔は、筋肉のつき方によって変わります。そのため、昔の人の方がよく噛む食事を食べていたので、あごがしっかりとしています。
未来人の予想の顔を見てみると、あごやほほが細くなっています。これは、よく噛むことがなくなり、顔の筋肉が上手く発達しなくなるからです。

魅力的な笑顔を作るためにも、よく噛むことが大切です!!

よく噛むこと、食べ方、飲み物を飲むタイミングなど、それぞれに大切なことがありましたね！自身の生活を見直し、早めからたくさん噛むクセをつけましょう!!

ほけんだよりに
戻る

最後まで見てくれてありがとう！

