



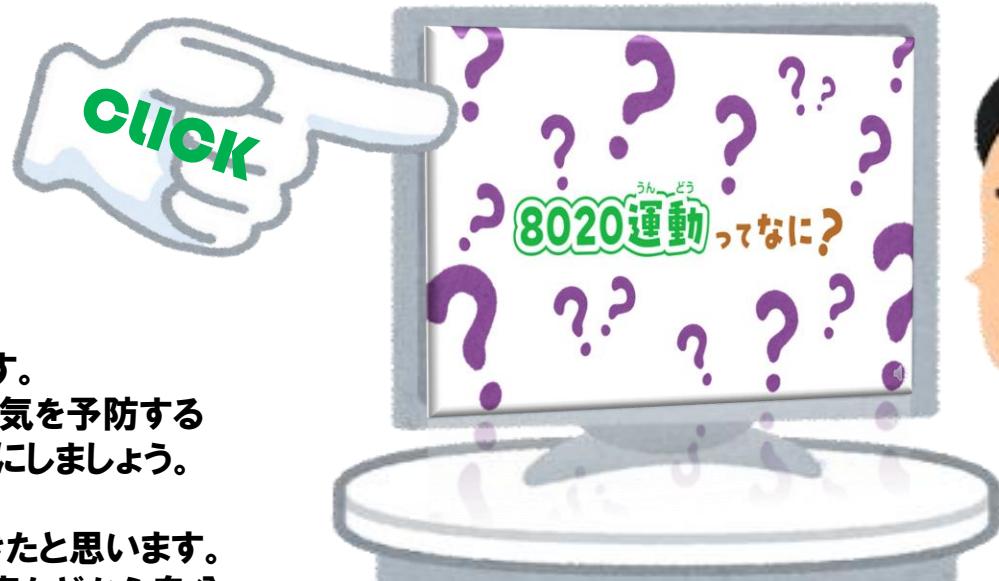
令和7年6月9日 発行 新生野中学校 保健室

6月4日～10日は  
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。



## おぼえておこう！ 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  
ひょうき  
ケガや病気の危険もあります。  
まも  
ルールを守って安全に過ごせる  
あんぜん  
ように注意しましょう。



**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**

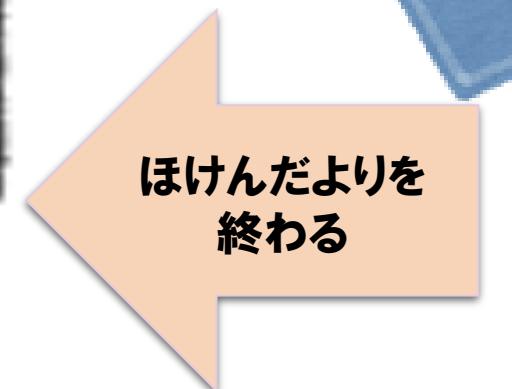
もうすぐでプールの授業が始まります！  
ケガや病気の危険から自分自身を守れるよう、しっかりとルールを守りましょう！



ほけんだよりに  
戻る



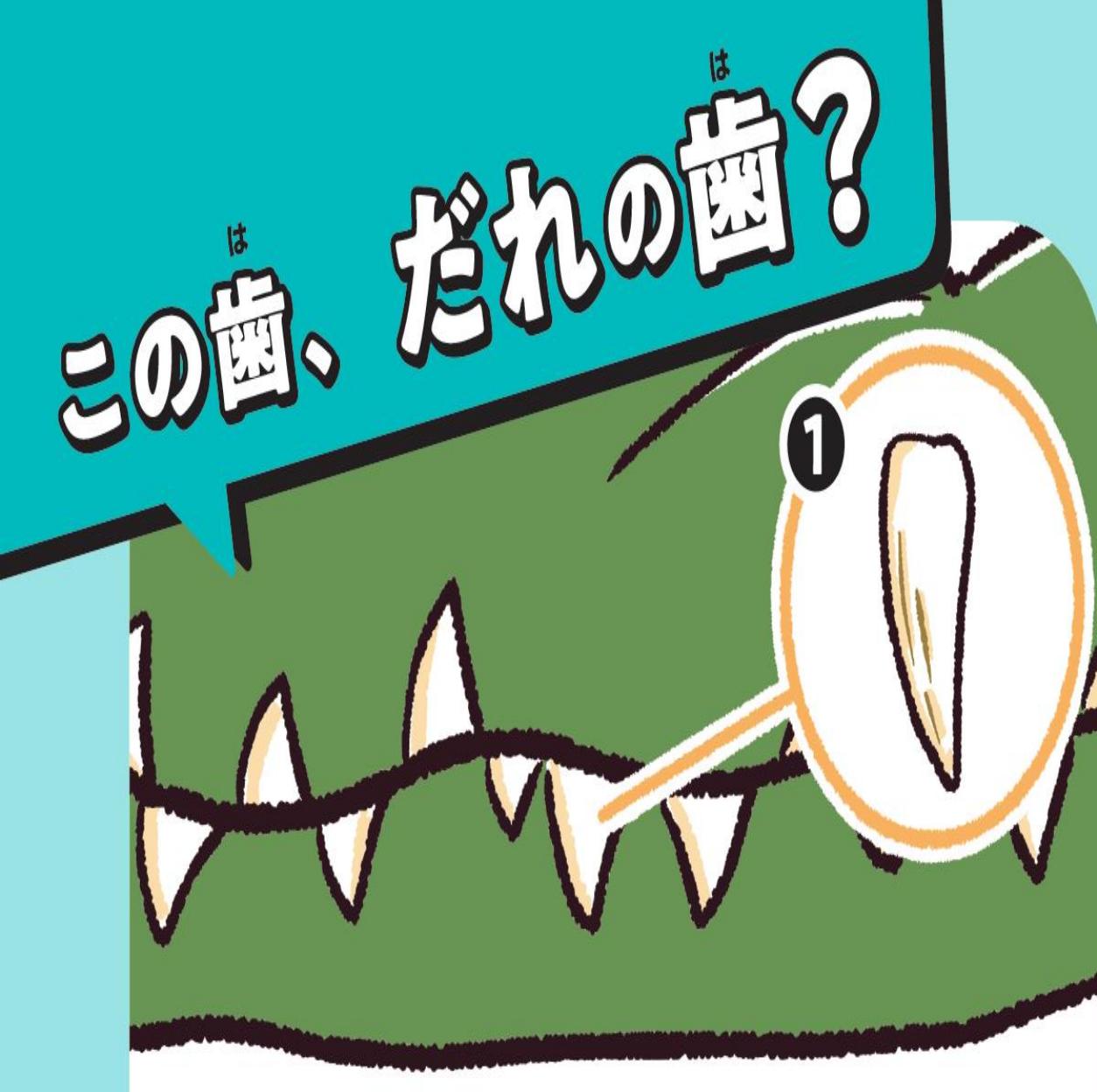
ほけんだよりを  
終わる





# かむかむクイズ

クイズを  
はじめる



①

恐竜

②

ワニ

あってると思う方の番号をクリックしよう!!

# 正歯



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

# 一矢念へ



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

食べものを口に入れたら  
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」



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!!

次のクイズへ

# 癡念

合言葉は  
「噛ミング30」



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!!

次のクイズへ

# た た 食べるときの 正しい姿勢はどれ？



1

2

3

# 正 食



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をすることによって、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ことがあります。

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

# 一矢念へ



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をすることによって、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ことがあります。

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

かむ回数、  
どっちが多い?



① 和食



② ファストフード

①

②

# 正食

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

# 一矢念

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。

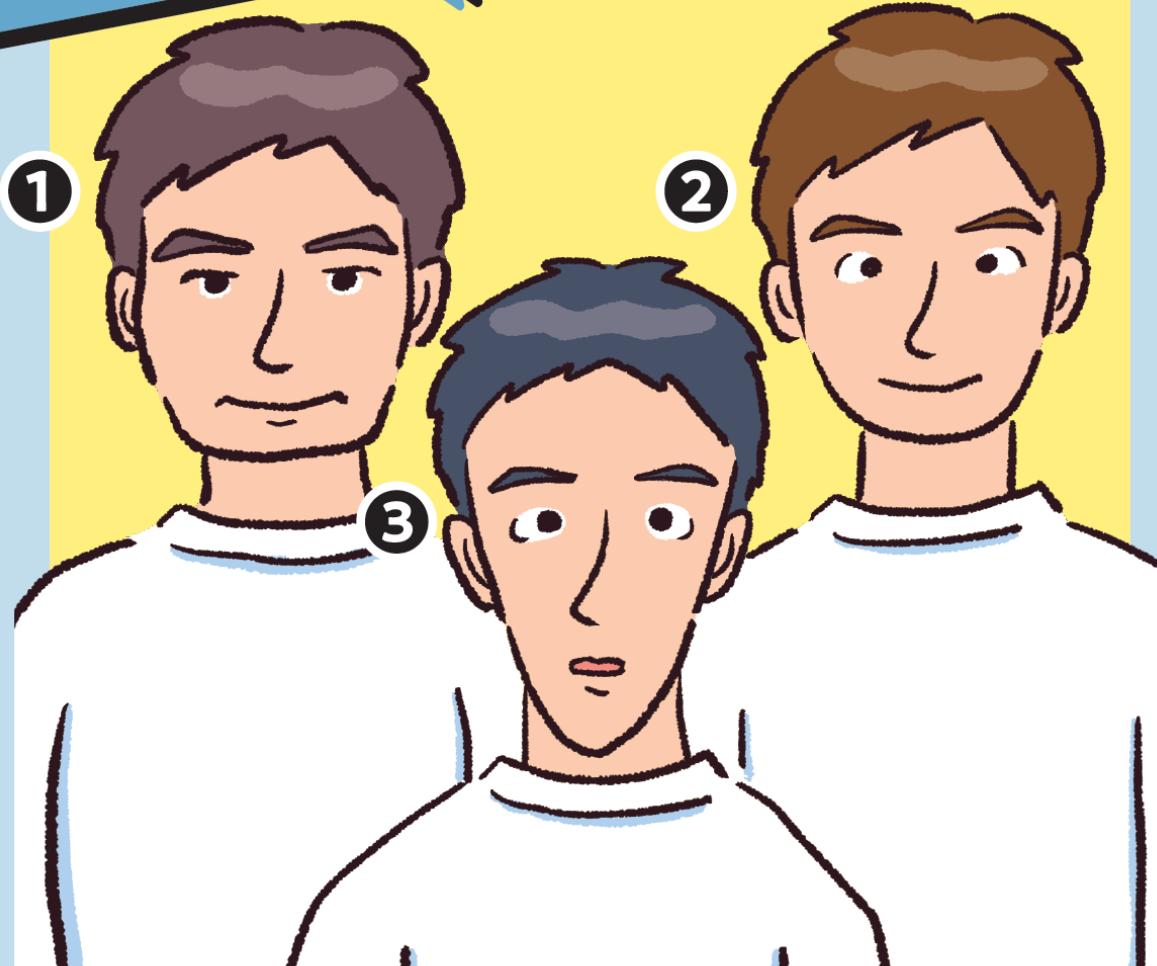
食事の際に気を付けることは、「流し食べ」をしないことです。  
食事中はなるべく飲み物を飲まないようにし、飲み物で流し込むような食べ方はしないでください。

飲み物は**食前・食後**にしましょう!!



最後のクイズへ

よそう  
予想してみよう。  
未来人の顔はどれ？

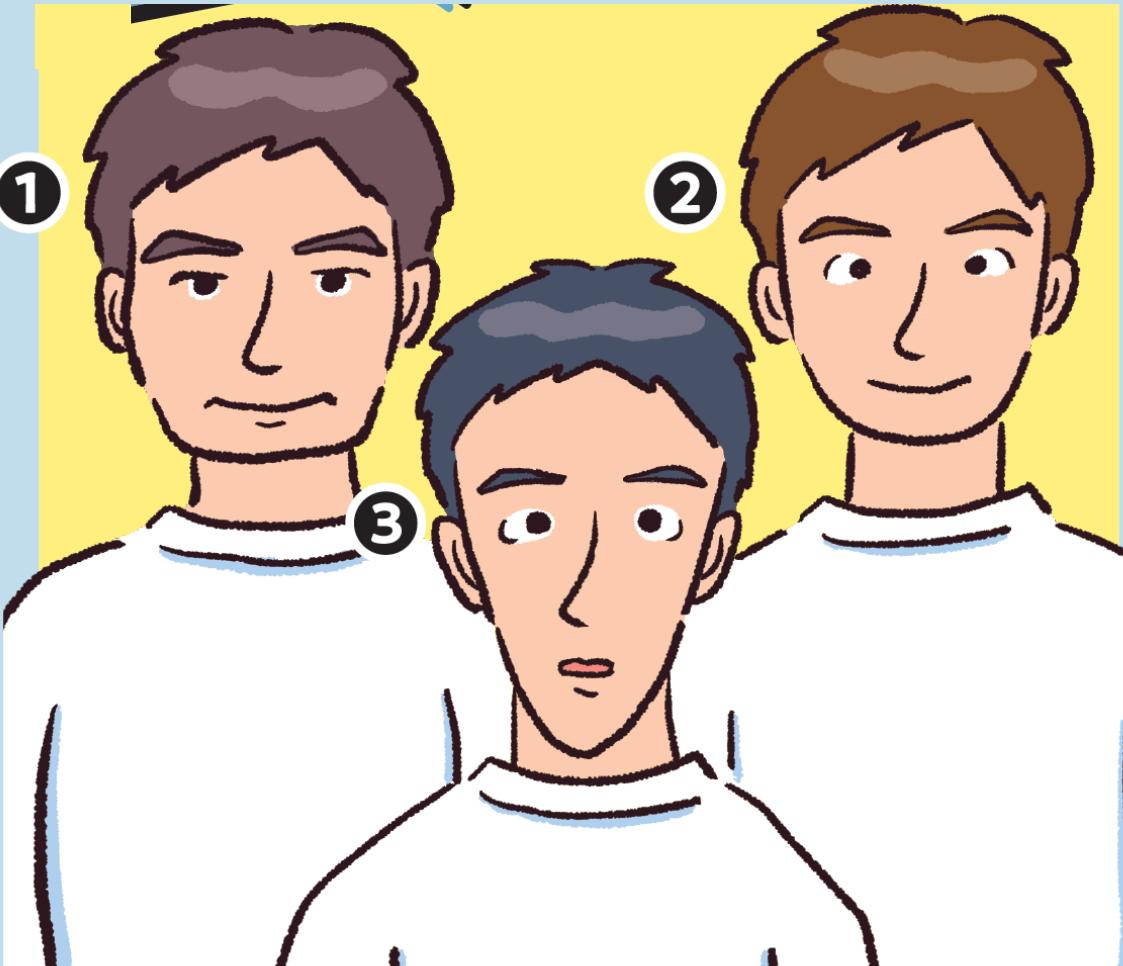


1

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。

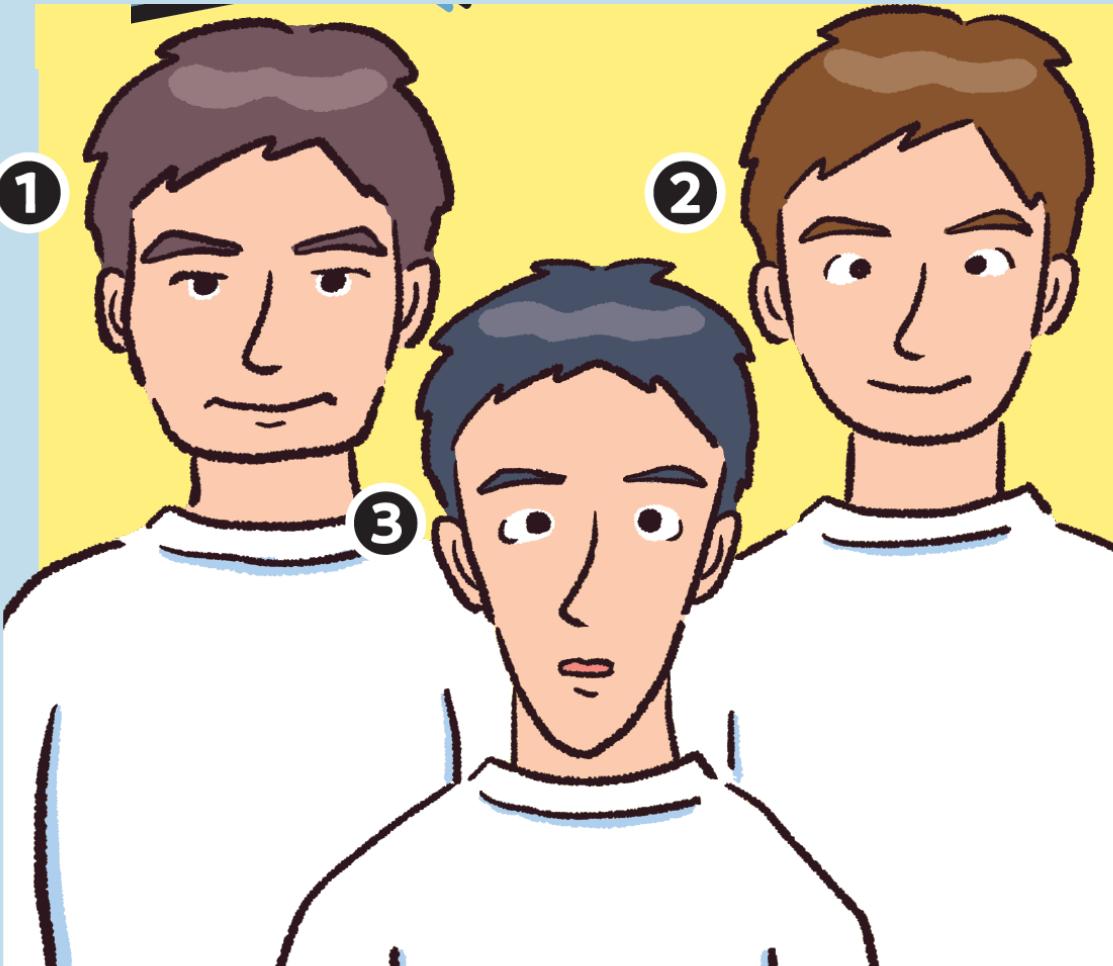
魅力的な笑顔を作るためにも、よく噛むことが大切です!!

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

# 未来人



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

最後まで見てくればありがとう！

