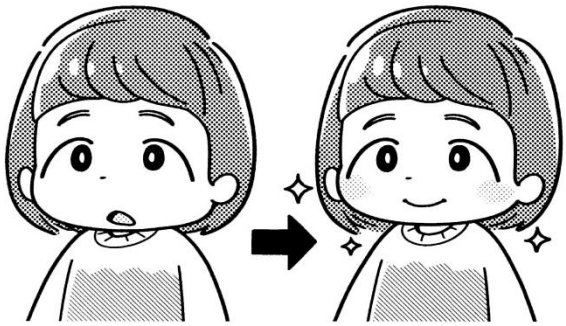
ほけんだより９月

２０２５年９月　　江戸川区立船堀幼稚園

楽しい夏休みが終わりました。今年も暑さが厳しく、まだまだ気温が高い日が続きます。早寝を心掛けて、しっかり睡眠をとり、体調を整えて過ごしましょう。

葛西健康サポートセンターの歯科衛生士さんより「お家でできる　くちあそび」のリーフレットをいただきました。お家で楽しく口元のトレーニングをしながら、遊びましょう。

口呼吸から鼻呼吸にかえていきましょう



口をぽかんとあけた状態での呼吸が習慣になってしまうと、口が乾燥して、むし歯や歯肉炎の原因になったり、かぜをひきやすくなったりします。

ほけんニュース１月号　©少年写真新聞社 2024 年