

# 媒体紹介

保育所での取組に活用できる  
媒体をご紹介します。



媒体は「健康にいがた  
21 ホームページからダ  
ウンロードすることがで  
きるよ！

健康にいがた21

検索

# お口げんき体操ワン・ツー・スリー

CDの音楽に合わせて、ほっぺたを膨らませたり、舌を動かしたり、楽しみながらお口の機能の強化を図ります。大きな声で「パタカラの歌」も歌ってみましょう♪ 給食前の実施がおすすめです。



裏はランチョン  
マットとして  
使えます

考えよう！ 確かめよう！  
やってみよう！

## いく(19)いく(19)食育

口の動きと  
役割

歯や口は、食べることはもちろん、話す、飲み込む、呼吸するなど、とても大切な役割があります。大切な口をいつも元気にしておくためにも、家族みんなで口の体操をしてハツラツ元気になりましょう。

食事の前が  
おすすめです。

### お口げんき体操ワン・ツー・スリー

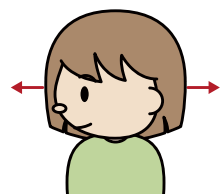
#### 1 深呼吸

鼻から息を吸い込んで、口をすぼめゆっくり、ゆっくり息を吐きます。  
2回繰り返します。



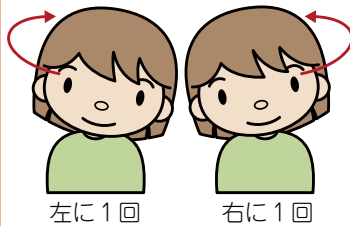
#### 2 首の運動

①左右を向きます。



正面→左→正面→  
右→正面

②首を回します。

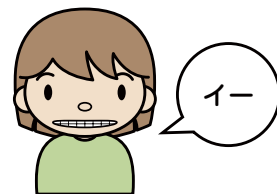


左に1回

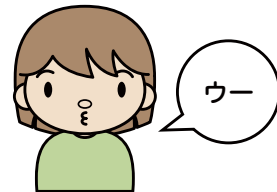
右に1回

#### 3 くちびるの運動

①くちびるをできるだけ横に広げて「イー」と声を出します。  
2回繰り返します。

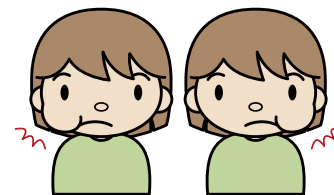


②くちびるをできるだけすぼめて「ウー」と声を出します。  
2回繰り返します。



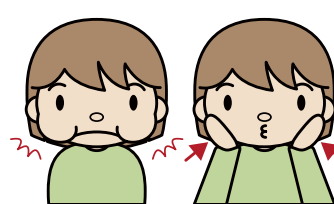
#### 4 ほほの運動

①片方ずつほほをふくらませます。



左のほほ → 右のほほ  
2回繰り返します。

②両方のほほをふくらませます。



両手をあてて「プッ」と  
つぶします。

#### 5 舌の運動

①口を大きく開いて、舌を出したり引っ込めたりします。2回繰り返します。



②舌の先でくちびるをゆっくりなめます。  
左回り1回  
右回り1回



③舌全体を上あごに吸い上げ「ボン」と音を出します。2回繰り返します。



#### 6 発声練習



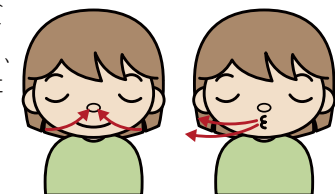
声をだします。

【パタカラの歌】

パンダで「パパパ」  
タイコで「タタタ」  
かけっこ「カカカ」でカーニバル  
歌うよ「ラララ」でラッパッパ  
みんなで一緒に  
「パンダのたからもの」

#### 7 深呼吸

鼻から息を吸い込んで、口をすぼめゆっくり、ゆっくり息を吐きます。



### 姿勢を正しておいしく食べましょう。



- ・上体はやや前に倒しぎみの姿勢
- ・ひじ、ひざ、こしはほぼ直角
- ・足底をしっかりと床につけます。
- ・以上の姿勢がとれるように、体の大きさに合った高さのイスとテーブルが理想的です。

【はしを上手に使う】



※ポイントは、下のはしをしっかりと固定し、おもに中指を動かして上のはしを上下に動かすことです。

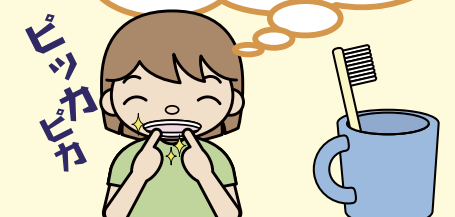
参考：「歯・口の健康と食べる機能Ⅱ」平成18年発行  
(財)日本学校保健会

### 朝ごはんは、1日の元気のもと！ 毎日しっかり食べましょう。



よくかんで食べよう！  
目標30回！  
よく噛んで食べると  
食べ物が甘くなってくるよ。

食事の後、  
もちろん歯みがきを  
忘れずに…。



ダウンロードはこちら！

健康にいがた21

検索



# は～もに～カルタ



大人の歯の本数を知っていますか？  
 歯がないとしゃべりにくくなることや、よく噛むと  
 肥満予防になることを知っていますか？  
 「は～もに～カルタ」は遊びながら、健康な歯や口  
 を保つためのポイントなどを知ることができます。

カルタを一部ご紹介します。



あ あさごはん  
 きちんとたべて  
 歯をみがこう



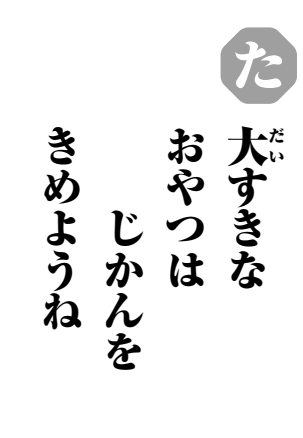
え えがおには  
 きらきらひかる  
 歯があう



ま 「まあいいや」  
 きづいたときには  
 くろいかげ



や やつとでた  
 6ちゃんだいじに  
 しましょうね



た 大すきな  
 おやつは  
 じかんを  
 きめようね



つ つよい歯は  
 はえたときから  
 むし歯よぼう



れ レタスにとまと  
 たくさんたべよう  
 おやさいを



わ わっはっは  
 おおきなお口で  
 わらえる歯



ぬ むりましょう  
 ふっぞは 歯を  
 つよくする



て てづくりの  
 ごはんを食べれば  
 げんきハツラツ



ふ ふだんから  
 かぞくみんな  
 かむしゅうかん



ね ねころんで  
 ママのおひざで  
 しあげみがき

# よくかんでおいしく食べよう！リーフレット

よく<sup>か</sup>んで食べることは、早食いを防止し、肥満や生活習慣病の予防等につながるため、子どもの頃から望ましい食習慣の定着が大切です。

健康な歯や口を使ってどのように食べるかという「食べ方を通した食育」を一層推進するために、作成しました。

保育所や幼稚園等における食育指導にぜひ御活用ください。



ダウンロードはこちら！