

考えよう！ 確かめよう！
やってみよう！

い<(19)い<(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。
大切なお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す。



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

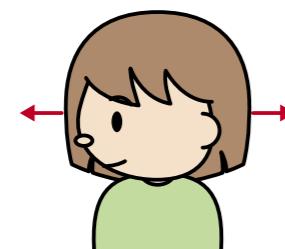
1 深呼吸

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



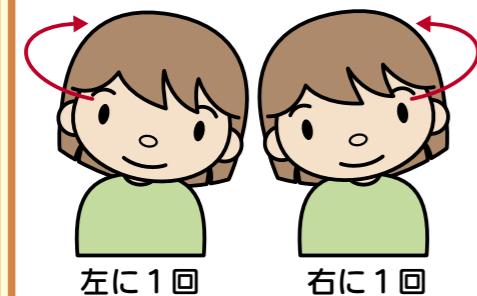
2 首の運動

①左右を向きます。



正面→左→正面→右→正面

②首を回します。

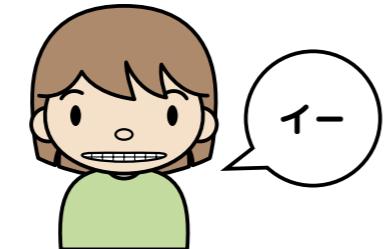


左に1回

右に1回

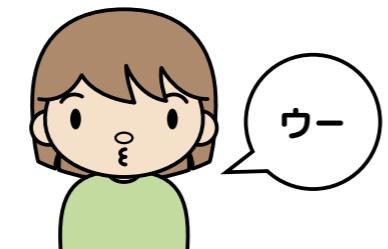
3 くちびるの運動

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回くり返します。



イー

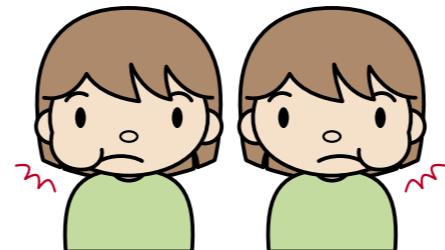
②くちびるをできるだけすぼめて「ウー」と声を出します。
2回くり返します。



ウー

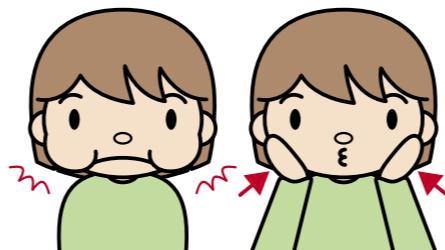
4 ほほの運動

①片方ずつほほをふくらませます。



左のほほ → 右のほほ
2回くり返します。

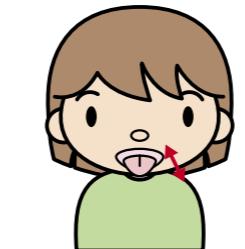
②両方のほほをふくらませます。



両手をあてて「ブッ」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回くり返します。

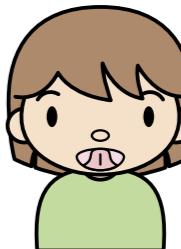


左回り1回
右回り1回

②舌の先でくちびるをゆっくりなめます。

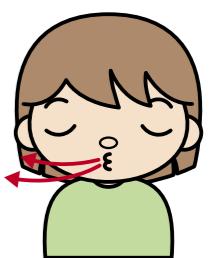


③舌全体を上あごに吸い上げ「ポン」と音を出します。2回くり返します。



7 深呼吸

鼻から息を吸い込んで、口をすばめゆっくり、ゆっくり息を吐きます。



6 発声練習

【パタカラの歌】
「パ」を2回
「タ」を2回
「カ」を2回
「ラ」を2回
声をだします。

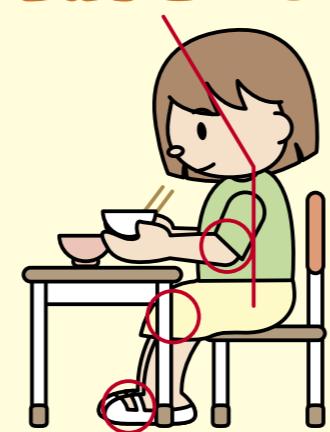
パンダで「パパパ」
タイコで「タタタ」
かけっこ「カカカ」でカーニバル
歌うよ「ラララ」でラッパッパ
みんなと一緒に
「パンダのたからもの」

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。

姿勢を正しておいしく食べましょ。



- ・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。

【はしを上手に使おう】



上は動く箸
下は動かない箸
※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

食事の後は、
もちろん歯みがき
を忘れずに…。



新潟県