

だんだん寒くなってきました。準備はいいですか？

朝夕、特に気温が下がるようになりました。9日にはストーブ点検もありました。そろそろストーブが恋しい時期ですね。寒いときには暖房(エアコン、ストーブ)を使用しますが、座席の場所によって寒い暖かいの違いがあります。また、暖房しながら換気も行うため、風通しがよく、寒く感じる場合があります。それぞれ、制服の着方を工夫し、防寒対策をしましょう。

□寒さ対策、こんな感じはどうですか



- ①下着・・・一年中同じものではなく、寒くなったら暖かい下着を着ましょう。
季節に合ったものを上手に選んで寒さ対策を！（下着で+2℃）
- ②制服の下・・・長袖のインナーを着ましょう。時々、夏のランニングのみという生徒がいますが、それは防寒・清潔という点からもNGです。
- ③足元・・・厚手のタイツに靴下がおすすめてです。裏起毛のタイツもあります。
靴下は足首がきちんと隠れるものが暖かいですよ。
- ④プラス・・・カイロ、はらまき、毛系のパンツなどあったグッズを使いましょう。
登下校時にはコートやジャンパー、マフラーや手袋があると最強です！

□体温をあげる工夫をしてみましょう

体温が1℃上がると、免疫力は5～6倍になるといわれています。

冷たいものは体を冷やします。朝は特に暖かいものを食べましょう。冬野菜や根菜がおすすめです。



運動して筋肉が増えると、体温も上がりますよ。

お風呂で湯船に10分つかると、体温は1℃くらい上がります。シャワーだけではだめですよ。



服装も冬は防寒第一に。暖かいのがいいね！

人生100年時代、ずっと使うために歯のことを知ろう！

○×クイズに挑戦



- ①歯ブラシの正しい持ち方はしっかりグーで握るとよい
A ○ B ×
- ②毎月8日は歯みがきの日である
A ○ B ×
- ③タフトブラシは歯と歯の間を上手にみがくことができる
A ○ B ×
- ④むし歯菌は一生、口の中すんでいる
A ○ B ×
- ⑤歯垢の正体は食べかすである
A ○ B ×
- ⑥歯みがき後のすすぎはていねいにするほうがいい
A ○ B ×
- ⑦むし歯ができやすいのは寝ている間である
A ○ B ×
- ⑧口臭の主な原因は、胃から出てくるにおいである
A ○ B ×
- ⑨けがで歯が抜けたときは、抜けた歯をきれいに洗って歯医者へ持っていく
A ○ B ×
- ⑩永久歯の数（親知らず以外）は28本である
A ○ B ×

こたえ

- ①B×（鉛筆もちでやさしく磨こう） ②B×（毎月8日は歯ブラシ交換デー） ③B×（歯並びの悪いところを上手に磨けます） ④A ○ ⑤B×（細菌。プラークともいいます）
⑥B×（1回） ⑦A ○ ⑧B×（舌苔や歯垢が原因かもしれません。） ⑨B×（洗わずに、歯の上の方をもって牛乳などに浸し、できるだけ早く歯医者さんに行きます） ⑩A ○

あなたは
大丈夫？



お口の
チェック表

- ☐ 甘いおやつをたくさん食べている
- ☐ 歯みがきの時間が短い
- ☐ かむ回数が少ない
- ☐ 寝る前の歯みがきを忘れてしまう
- ☐ しばらく歯医者さんに行っていない

1つでも当てはまったら、むし歯になりやすいお口かも…。毎日の習慣を見直してみよう！