

ほけんだより 11月

保健目標

かぜを予防しよう

2021.11 東和中学校

感染症に負けない

からだをきたえて 元気に過ごそう!

- ま そくたらしい生活
- た いりよくをつける
- え いようをとる
- て あらいをする

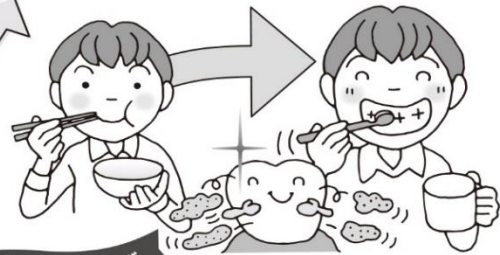


11月8日は「いい歯」の日

今日からできる! 歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことか

むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことか

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことか

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことか

隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

17日(水)6限目 学校保健委員会を行います。

「新型コロナウイルス感染症対策と生活習慣をふりかえろう」

~どうする?今後の感染症対策と生活習慣~

保健委員会の発表を聞いて各教室で話し合います。

ウイルスを外側・内側からガードしよう

外側: 換気, 加湿, 手洗い

内側: マスク, バランスのいい食事, 適度な運動, 十分な睡眠

ハンカチティッシュ? 持っていますか?

手を洗ったあと 服でふいていませんか?

鼻が出たとき すずっていませんか?

また汚れてしまうかもしれません

清潔なハンカチでふきましょう

鼻水の中にはウイルスがいっぱいです

ティッシュで優しくかみましょう