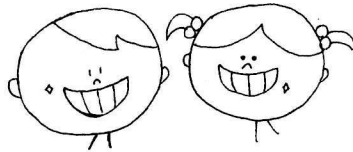


11月8日はいい歯の日!

むし歯も歯周病も毎日の正しい歯みがきで防げます。いつまでも美味しく、そして楽しく食事をとるために、口の中の健康を保とう!!




勉強も運動もいい成果を出すには“いい歯”から!!

歯医者さんに行くのはどんな時?

「むし歯になった時」と答えるのは日本人。スウェーデンではむし歯予防のためにいきます。

80歳の人のデータを見るとー。日本では20本以上歯が残っている人は約40%。そして残っている歯の平均本数は約14本（平成23年厚生労働省調査）。年々増えてはいますが、スウェーデンではすでに平均20本を超えています。予防の大切さがわかります。ちなみに歯の数20本はなんでもおいしく食べられる数字です。日本の老人に若い時からすればよかったことを聞くと、上位に歯の定期検診が挙がるそうです。後悔するより、予防のために歯医者さんに。

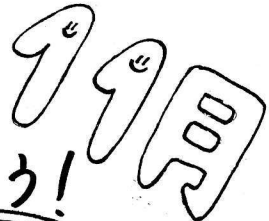


白いはきれい!?

「白い歯=きれいな歯」というイメージですが、本当でしょうか? 髪や目、皮膚の色が少しずつ違うように、歯の色にも個人差があります。真っ白じゃないからと言って、あまり気にする必要はありません。

大切なのは「汚れがついていないか」ということ。白い歯でも、汚れがついたままだったら、きれいな歯とは言えませんね。「きれいな歯」にするポイントは、汚れをしっかりと取る、ていねいな歯みがき。特に、歯と歯の間や歯ぐきとの境目、歯の裏側には汚れがつきやすく、たまりやすいので、注意してみがきましょう。

寒くなっているので 体調管理に気をつけましょう!




カゼ 南極と教室、カゼが流行りやすいのはどっち?

「もちろん寒い南極!」

と言いたいところですが、正解は教室です。なぜかと言うと、カゼのウイルスは人のからだのなかで増えていくので、人が多い場所のほうが流行りやすいのです。南極と比べると、教室には人がたくさん。一人がカゼをひくと、どんどんうつってしまうこともあります。

教室でカゼを流行らせないために大切なのは一人ひとりが気をつけること。手洗い・うがい、こまめな換気、咳が出るときはマスクをするなど出来ることはたくさんありますよ。



せき エチケット



せき・くしゃみをするときは、人から顔をどむけて。




マスクをつけていないときは、口や鼻をふさぎましょう。

てのひらで受けてしまうと触ったものにバイキンを広げてしまうので、すぐ洗うこと。腕で押さえるのも正解。

昼休みに保健委員が換気をするので 協力をお願いします。

空気を入れ換えて 風邪対策をしよう!!



今月の担当は…
生徒保健委員会

年 組 ()

年 組 ()