



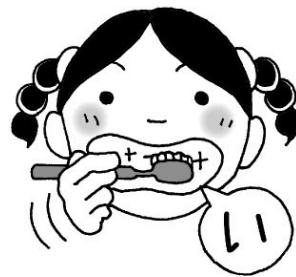
11月の保健目標

歯・歯肉を大切にしよう



歯の外側をみがく
時は「い」の口

歯の内側をみがく
時は「あ」の口



びょうき ま からだ
病気に負けない体をつくらう!

★その1 しっかり睡眠をとる

免疫力(体が病気とたたかう力)を高めるためには、睡眠はとても大切!メディアの時間をしっかり守って、早寝を心がけましょう。



★その2 体を動かす

適度に運動することも大切です。「苦手だな」という人は、ラジオ体操がオススメです♪どこでも簡単にできて体が温まりますよ。



★その3 バランスのとれた食事を心がける

好き嫌いせず、1日3食しっかりととりましょう。根菜(にんじん、じゃがいも、大根、ゴボウなど)は体を温めてくれますよ。

★その4 低体温に注意する

体温が低いとかぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。食事や運動で体をポカポカにしましょう!

おうちの方へ 裏面もお読みください



保護者の方への保健だより

2回目の歯科検診について



御船町の小中学校では、例年この時期に2回目の歯科検診を行っていましたが、新型コロナウイルス感染予防対策の観点から今年度は実施を控えることになりました。しかし、子供たちの歯と口の健康状態については心配をしているところです。

そこで…

6月の歯科検診でむし歯や治療が必要な歯が見つかった人のうち、まだ受診報告書が出ていないお子さんには、再度お知らせをします。

できるだけ早めの受診をお願いします。

よく噛んで食べよう

「よく噛んで食べましょう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

- ▶ だ液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ
- ▶ 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
- ▶ 脳の働きを活性化する
- ▶ 消化を良くして栄養の吸収を助ける

こんないいこと

今日からはじめよう！

① ひと口30回にチャレンジ

難しいなと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。

② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ

硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。

- ごぼう ● れんこん
- こんにゃく ● タコ など



歯ブラシの毛先、開いていませんか？

傷んで毛先の開いた歯ブラシで歯をみがいても、歯垢などを十分に落とすことはできません。

おうちの歯ブラシも学校で使う歯ブラシも、

1ヵ月に1本を目安に新しいものと交換をお願いします。