

ほけんだより11月

令和3(2021)年11月1日 伊丹市立西中学校

体育大会・修学旅行・文化祭と楽しい行事の多い10月でした。
 新型コロナウイルス感染者数が減少し、一旦落ち着きを見せている国内ですが、海外では感染者が再拡大している国もあり、予断を許さない状況です。引き続きみんなで力を合わせ、健康と命を守っていきましょう。

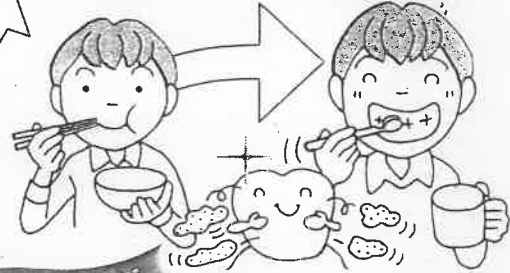
11月8日は「いい歯」の日

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



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



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

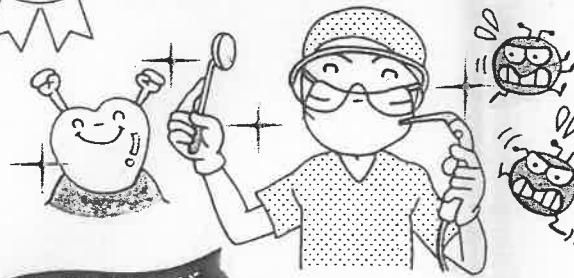
ひと口30回、もぐもぐしよう



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

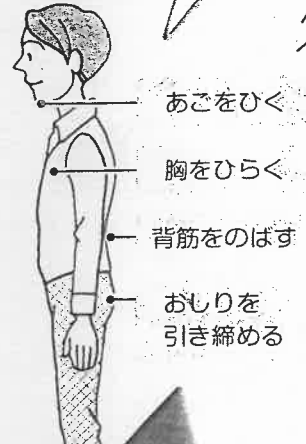


隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

ぐにゃっとさんからしゃまっとさんへ

なんだか調子がわるいなあ

気持ちもしゃっきり!



全身にさまざまな不調が! 見た目もよくありませんね。

良い姿勢のポイントは...



室内のウイルス対策

2つのかん

こまめにしよう!
かんき



閉め切った部屋ではウイルスが空気中にただよるので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。

気をつけよう!
かんそう



空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。