


色づく木々が美しい季節。朝夕は冷え込む日もあるので、体調を整えて、冬本番に備えましょう。

11月4日現在の熊本県の新型コロナウイルス感染リスクレベルはレベル3(警報)で、感染は縮小傾向です。これまで自粛していたイベントや旅行などを予定している人も増えると考えられます。再拡大を防ぐため、マスク着用などの基本的な感染防止対策を徹底していきましょう。

11月は健康にまつわる記念日がたくさん!


11月8日 いい歯の日

歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。軽い力で小刻みに1~2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。




11月9日 換気(いい空気)の日

休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出さんだ! 空気の通り道ができるように、対角線に2箇所開けてね。



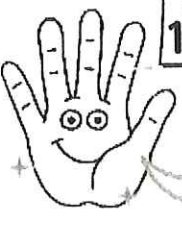
11月10日 イトイシの日

黄土色でバナナみたいな形のほくは、健康の証! 硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。



11月12日 いい皮膚の日

いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。



11月8日はいい歯の日

自分の歯を大切にできていますか?


- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行ってない



たくさんチェックがついた人は...

むし歯・歯周病になりやすい人!
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも...

80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか? 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるので、ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。



食べるために必要な歯の本数

スルメイカ	18~24本	フランスパン
ごはん	6~17本	おもち
うどん	0~5本	プリン
バナナ		サラダ
ステーキ		堅焼きせんべい

むし歯を治療しよう!!!

歯科検診後、24人の人におし歯の治療カードを渡しました。11月2日現在、13人の人が治療済みのカードを提出できています。

①**治療中の人**は、治療が済んだら保健室に知らせてください。

②**まだ治療に行っていない人**は、昼休みに保健室でブラッシング指導をします。歯の健康に目を向けてもらうためです。

スポーツ選手は歯を大切に使う?

歯をグッと噛みしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをする



ときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながっていると考えられています。

もし、むし歯があったり、かみ合わせがよくなかったりすると、しっかり歯を食いしばることができません。日本ではオリンピック候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。



イチロー選手は、歯みがきを1日5回もしているそうです! スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守ることが大切なのです。

11月15日はノーマメディアデー

11月のノーマメディアデーは15日(月)です。テスト前日なので、全員「きっぱりコース」で大丈夫ですね(^_^)。まだ「きっぱり」を成功したことない人も、テスト前ならきっとできます! ぜひチャレンジしてみてください!(^^)!



スマホをやめて勉強に集中!

11月の来校予定日

♥ 忽那スクールカウンセラー ♥

- 9日(火) 14:00~17:00
- 15日(月) 10:00~13:00
- 22日(月) 10:30~14:00
- 29日(月) 10:30~14:00

♥ 田中学校教育相談員 ♥

- 4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)
- いずれも10:00~16:00



保護者の方もお気軽にご相談ください。

