


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2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2(警戒)です。感染は縮小傾向ですが、県内は九州でも感染者が多い状況なので、引き続き予防しながらも楽しく生活していきましょう♪

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。



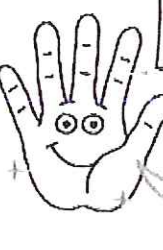
11月9日 換気(いい空気)の日
 休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出さんだ! 空気の通り道ができるように、対角線に2箇所開けてね。



11月10日 いいトイレの日
 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。柔らかすぎると、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?

思い当たることはないかな?


- 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!!!.....

6月に、28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、14人の人が治療済みのカードを提出してくれています。

- 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、今すぐ歯科医院を予約しましょう。カゼは自然に治りますが、むし歯は放っておくとひどくなるばかりです。

11月15日はノーメディアデー

11月のノーメディアデーは15日(日)です。日曜日チャレンジなので、成功は難しい? (^_^)かなりの困難が予想されますが、ミッション達成のため、いつもの日曜日よりもメディアの時間を減らす日にしてくださいね。



11月の来校予定日

◆忽那スクールカウンセラー◆

- 10日(火)10:30~13:00
- 17日(火)10:00~13:00
- 24日(火)10:00~13:00

◆田中学校教育相談員◆

- 5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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。◆



インフルエンザの予防接種を受けましょう

この冬はインフルエンザとコロナの2つの感染症の流行が心配されています。インフルとコロナが同時に流行すれば、発熱者はすべてコロナ感染の可能性があるものとして取り扱わなければならないになります。コロナ感染が否定できない患者(家族も)は、長期間の隔離を強いられます。そうならないためには、インフルやコロナにかからないことが大切です。手洗いやマスク、3密を避けるなどの対策に加え、インフルエンザの予防接種を受けるよう、WHOも進めています。



接種してもインフルにかからないわけではありませんが、重症化を防ぐことができるので、自分の命と医療現場の混乱を防げる可能性があります。自分のためにも社会のためにも、予防接種を受けましょう。

