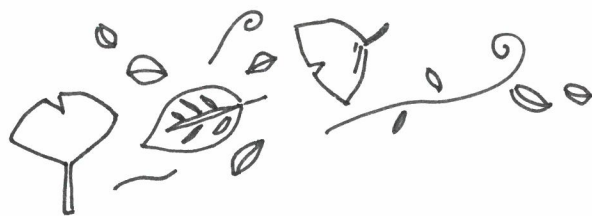


保健だより



令和元年11月8日 笹原中学校保健室発行

風邪、ひきはじめの注意

いよいよ風邪の流行シーズン到来です。低い気温や乾燥した空気で、風邪ウイルスが活発になりそうな予感。風邪かな？と思ったら、身体をあたためて早めに寝るなど、ひきはじめの対策が肝心です。

あたたまるこ



栄養もつけろ！

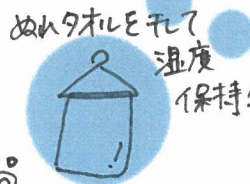
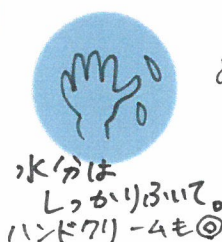
食べもの・飲みものであたたまるこ



早めに寝ろ！

ウイルスは乾燥が大好きです。

冬の乾燥対策はこまめに！



ひきはじめに治しましょう！
風邪かな？と思ったらやること

11月8日は『いい歯の日』

しっかり噛むと、いいこといっぱい！

1

虫歯予防！！噛むことで「唾液」が多く分泌されます。唾液は消化を助けるだけでなく殺菌や洗浄効果が期待できます！

2

かしこくなる！！あごをよく動かすと、脳に刺激が伝わり、脳細胞が活発になり、脳の発達に効果があると言われています！

3

ダイエットになる！！早食いは満腹になる前に食べすぎてしまうため、ゆっくり噛んで食べることが食べすぎ予防になります！

★歯の治療のお願い

4月の健康診断で『歯の治療勧告』を配られたみなさま。歯の治療は、長期間かかる場合もあります。伊丹市の子ども医療助成制度（2割負担）が使える中学生のうちに、治療を完了しませんか。一生使う歯を大切にしましょう。

日本歯科医師会
PRキャラクター
予防さん！



歯の磨き方のコツは？

歯ブラシは鉛筆持ち！
細かく動かしましょう！



優しい力で、丁寧に磨くのがコツ！

8020(はちまるにいまる)の話

いい歯の日と聞くと…昔、祖母が8020で表彰されていた事を思い出します。80歳に20本の自分の歯を持っている人に贈られるものです。おいしいものが大好きで、グルメな祖母。歯も健康だったんですね。生涯自分の歯で食べて生きる。さすがだな～と、関心しました。さて、8020。80歳になる年は、もちろん同級生みんな同じ。みんなで目指してみませんか？80歳になって、みんなそろって表彰されるっておもしろくないですか？なんだかすてき。さあ、歯を磨きましょう。そんな私は、年2回の歯医者さんの健診をさぼり気味。予約します。