

😊スマイル11月号

保健より
宮内中学校ほけんしつ
令和2年11月4日

色々の木々が美しい季節。学校の周りの景色も秋らしくてよ。どんぐりがたくさん落ちています。冬が近づいているのを感じますね。朝・夕の冷え込みも強くなってきたので風邪を引かないように気を付けましょう！

やっぱり大事!!
健康3原則で

免疫カアアア

本格的な冬が来る前に生活習慣を整えて免疫カを高めておこう！

食事 運動 睡眠



バランスのよい食事を心がけよう。
朝ごはんもしっかり食べて登校しよう！

たくさん運動して2日の夜はストレッチをして翌日に疲れを残さないように。(体が冷える前に汗の始末を忘れずに♡)

1日の終わりは2日ぶりの睡眠でめくきましょう。いつもより疲れを感じた日は1分でも10分でもいいのでできるだけ早く布団に入って休んでくださいねzzz...

大切にしてますか？ 自分の歯

- 間食をよくする。
- 甘いものが好き。
- あまり噛まずに飲みこんでいる。
- 食後、寝る前に歯みがきをしないことがある。
- 歯みがきを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。



→ チェックがつかず数が多ければ、むし歯や歯周病になりやすくなるといえます。

80歳で20本以上の自分の歯を残そう！

定期的にかかりつけの歯医者さんに行って、歯みがきでは落としきれない歯垢や歯石をきれいにしてもらいましょう。いつまでも自分の歯でおいしいご飯を食べたいですね!!



歯垢って何？

9月に行われた歯科検診で「歯垢の付着」について指摘を受けた人は、むし歯があるとされた人よりも1倍以上の人数でした。

歯垢は歯の表面に付いた細菌のかたまりです。1mgの歯垢に約1億個以上の細菌がいるといわれています。つまり、歯垢はむし歯のもとです。歯垢をつけないようにするためには、食後の歯みがきをしっかりと、口の中に食べかすを残しておかないようにするのがポイントになります。