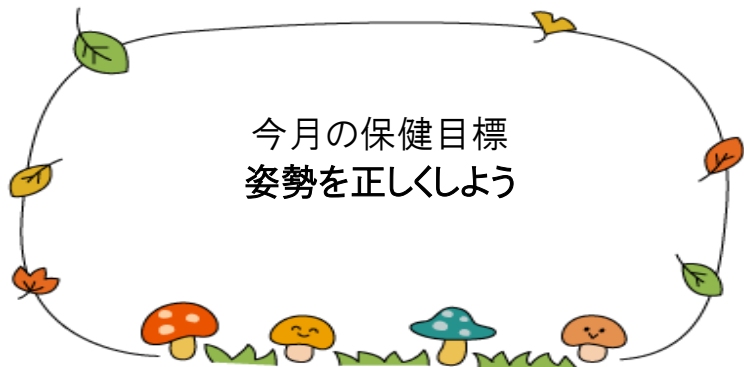




ほけんだより

11月号
金山町立金山中学校
文責 鈴木綾子

11月に入り、朝晩の冷え込みが一段と感じられようになりました。学校でもストーブの使用が始まりました。大きな行事の文化祭も終了し、生徒たちは大きな達成感を得られた事と思います。今後も、定期テストが控えています。体調管理に十分注意し、持てる力を十分に発揮してほしいです。



11月8日は『いい歯の日』



生徒のみなさん、歯科教室での市川先生の講話を覚えていますか


自分の歯に合ったブラッシングの方法や1日一回または最低でも1週間に一度でも鏡を見ながら丁寧に磨いてください。
脱灰・再石灰の言葉も知ることも出来ましたね。

☆ 健康な歯を保つために ☆

- “だらだら食べ” をしない。
- 30回以上、よく噛んで食べる。
- 長時間のスマホの使用は避ける。
- しっかり睡眠をとり体の抵抗力を高める。
- 毎日の歯磨きは鏡を見ながら行う。
- 定期的に歯科医院へ行きましょう



☆ 健康な歯が、健康の身体を作ります。よく噛むことは、健康づくりの基本です。

-  効果として1, 胃腸のはたらきを助ける。2, 歯の病気の予防に役立つ。3, 脳の機能を高める。4, 肥満の予防に役立つ。5, 全身の体力の向上。6, 味覚が発達する。
7, 発音がはっきりする。8, がんを予防するなどです。

新型コロナウイルス感染者数が増加傾向です。今まで通りマスクの着用や十分な手洗い手指消毒につとめてください。換気も忘れずに！