

ほけんだより

11月

2020年11月2日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ

10月の中旬から一気に気温が下がり、朝晩は特に冷える季節になりました。
季節の変わり目は、からだもまだ寒さに慣れていないので体調を崩しやすい時期にもなります。また、これから徐々にインフルエンザも流行してきます。こまめな手洗い・うがい、そしてマスクを正しく着用して体調管理をしていきましょう。

自分の歯を大切にできていますか? 11月8日 いい歯の日

- ☐ 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



かめば
かむほど
いいことが
いっぱい!



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のです。
ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を
大切にしましょう。

弘済中学校のみなさんへ

今日から、もみやま先生は赤ちゃんを産むためにお休みします。
日が経つにつれて大きくなっていくお腹をやさしくなでてくれたり、お腹に話かけてくれたりともうれしかったです。
まだまだコロナウィルスが流行っていたり、インフルエンザの流行も心配だったりしますが
みなさん、からだに気を付けて元気に過ごしてくださいね。

もみやま先生より