

10月は、学校の環境整備を行う機会が多くありました。一人一人が自分の役割を果たし、学校がみるみるきれいになっていくことに、中学生の頼もしさを感じました。(みんながいると本当に助かる!!)

今日から11月。かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎など、感染症への対策を本格的に進める時季になってきました。田方地区内でも「インフルエンザ」「マイコプラズマ肺炎」「流行性耳下腺炎」などの感染の報告があります。予防とともに、体調が悪いときは早めの受診を心掛けましょう。

11月8日は「いい歯の日」



☆7つのかむとよいこと

唾液がたくさん出る

- ①むし歯を予防
- ②がんなどの病気を予防
- ③消化・吸収をよくする



脳を刺激

- ④肥満を予防
- ⑤学習力アップ

口の周りの筋力アップ

- ⑥表情が豊かに
- ⑦くいしばる力で運動能力アップ

イチローは
1日に5回
歯を磨く!!

☆よくかむための合言葉

い 意識してかんでみよう

1口30回

い いつもより大きくカット

は 早食いは、NG

の 飲み物で流し込まない

ひ 一口を少なめに

食料をかみ
こたえのあ
る大きさに

かぜ・インフルエンザ予防に「歯みがき」!?

かぜやインフルエンザ対策に欠かせないものは「うがい」「手洗い」ですが、実は「歯みがき」も有効です。インフルエンザを取り込みやすくしてしまう細菌が口の中にいるため、これを歯みがきでしっかり取り除けば、感染しにくくなります。もうすぐ感染症の季節。インフルエンザにかかる人も出てます。そろそろ予防にも本腰を入れましょう。



どうして姿勢をよくするの？

◇内臓が圧迫されず、肺に酸素をたくさん取り込める

→ **内臓や脳がよく働く**

◇教材やノートと程よく距離が保てる

→ **視力低下を防ぐ**

◇体がゆがんだり猫背になったりしにくくなる

→ **見た目がきれいになれる**

耳の穴、肩、大
転子が一直線に
なるように



大転子

背もたれに
深くもたれ
すぎない

両足の裏は
床につける

●色覚検査希望者へ●

色覚検査は11月14～18日の教育相談の時間に行います。