

11月号

あおぞら

だんだんと寒くなってきました。夕暮れも早くなり、秋の深まりや冬の足音を感じます。落ち葉や冷たい風…少し寂しい感じがして気分が落ち込みやすくなる時期でもあります。また、3年生は受験に向けて本格的に進路や受験校を決めていく大切な時期でもあります。

今月は、音楽祭や期末テストなどもあります。一つ一つのことを着実に取り組みながら、時には気分転換をして心も体も元気に過ごしましょう。

11月8日は「**いい歯**」の日



歯については、6月4日から始まる「歯の衛生週間」がよく知られていますが、年にもう一度、歯・口のことを考えるため、11月8日「いい歯の日」がつけられました。毎日ていねいに歯みがきをして、「いい歯」を増やしていきましょう。



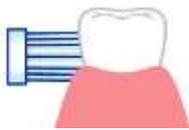
11月8日は『いい歯の日』です。日本歯科医師会が1993年に制定し、PR重点日として国民への様々な歯科保健啓発活動を行っています。この機会に歯磨きの仕方を確認してみましょう。

プラークのつきやすい所



「歯と歯の間」、「歯と歯肉の境目」、「かみ合わせの面」はプラークがつきやすいところです。これらの部位に歯ブラシの毛先が届くように意識して磨きましょう。順番を決めて磨けば、磨き残しを防ぎ、全て均等に磨くことができます。

毛先を歯の面に当てる



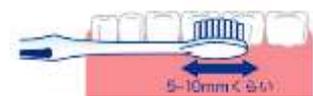
歯ブラシの毛先を歯と歯ぐき（歯肉）の境目、歯と歯の間に、きちんとあてる。

軽い力で動かす



歯ブラシの毛先が広がらない程度です。

小刻みに動かす



5～10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつ磨く。

*参考：[正しい歯の磨き方](#) | [歯の健康基礎知識](#) | [ライオン \(lion.co.jp\)](#)

11月11日(月)～15日(金)は歯磨き強化週間です！

給食後、歯磨きをするために「歯ブラシ・コップ・歯磨き粉」を持ってきましょう。



<カゼ・インフルエンザのシーズンに備えて免疫力を高めておこう！>

★免疫について★

- 自然免疫…生まれつき備わっているもので、細菌やウイルスなどあらゆる病原体に対して同じ攻撃をする。体内に異物が侵入したときに最初にはたらくもの。
- 獲得免疫…1度目の感染時やワクチン接種で作られ、特定の的に集中攻撃を行う。自然免疫で対処しきれなかった場合にはたらくもの。

Q. ウイルスから体を守るためにはどうしたら良いのか…?

A. 免疫力を上げるのではなく、「免疫がきちんとはたらいている状態を保つ」ことを心がけることが大切です。

●免疫機能を維持するために重要な生活習慣の例…

1. 1日3食バランスの良い食事を摂る…特にたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生して活動を活性化する善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べる（ヨーグルト・チーズ・みそ・納豆・キムチなど）
2. 適度に運動する…ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!
3. 睡眠をきちんととる…免疫機能のはたらきを正常に保つためにはきちんと睡眠をとることが重要です。
4. ストレスをためないようにする…気分転換をしてリフレッシュ!たくさん笑うこと!ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。
たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



この度、宗岡中学校でお世話になります。養護教諭の福澤 有咲です。

子ども達の元気な挨拶で、私も毎日元気をもらっています。学校生活を安心して過ごせるよう、保健室から陰ながらお手伝いさせていただきます。よろしく願いいたします。

何かありましたら、いつでもご相談ください。

