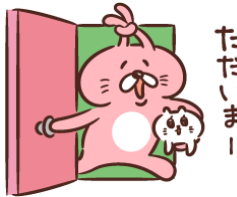




日中の気温も低くなり、少しずつ冬の季節に近づいてきました。冷たい空気や風が吹き、朝、布団から出たくなると感じるこの季節は、あまりやる気が出ない、気分が落ち込みやすい時期ではないでしょうか。そんな中、11月は定期テストがあります。特に3年生は、受験に向け本格的に進路や受験校を決め始める大切な時期でもあります。学習はもちろん、規則正しい生活習慣など一つ一つ着実に取り組み、時には気分転換をしながら、心も体も健康に過ごしていきましょう！

## 手洗いが必要なタイミングは??

屋外から屋内に入るとき



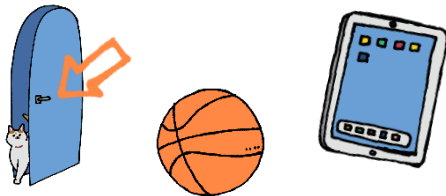
トイレに行った後



食事や間食の前後



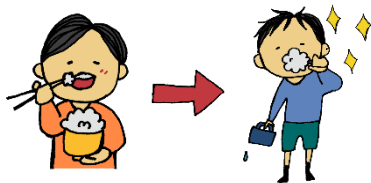
複数人で共有するものを触った後



**外出先での食事や、部活の大会の  
昼食前など、特に手洗いを忘れや  
すいため注意!!**

## 今日からできる! 歯に『いいことと習慣』

### ① 「食べたらかみかく」で歯垢を狙いうち



むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでむし歯予防になります！

### ② ストップ! おやつのだらだら食べ



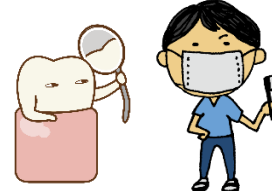
むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

### ③ 1口30回、よくかんで食べよう



よくかむとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす酸をうすめてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流したりして、口の中をきれいにしてくれます。

### ④ 年に1~2回は歯科医の目でチェック



すみずみまでみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロだからできることです。

**【11月のSC来校日】**※面談の希望がある生徒や保護者の方は、担任または中田までお知らせください。

1日(金) 29日(金) 10:00~17:00 22日(金) 10:00~16:30