



宇都宮市立清原中学校  
令和3年11月1日

だんだんと日が短くなって、冬が近づいている感じがします。本格的な冬が訪れる前の温かく穏やかな天気のことを「小春日和」と言います。「小春日和」の日に温かな日差しを浴びながらポーッとしているのも気持ちいいです。でも、朝晩は冷え込むので衣服の調節をして、カゼをひかないように気をつけてください。



## 11月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう!!



今年の冬は、インフルエンザと新型コロナウイルスの感染症対策が必要というニュースを耳にしました。

11月の保健目標は、「寒さに負けない体をつくろう」です。この時期、体が冷えやすく、体力・免疫力も下がります。

衣服の調節ができていない人を見かけます。上手に重ね着をしたり、脱いだりして調節してください。

感染症の予防には免疫力を高め、体力をつけることが大切です。そのために十分な睡眠・休息、適度な運動、バランスの良い食事をとることが大切です。『調子が悪いな』という時は、無理をしないで休養を取りましょう。

## 生徒の皆さん、保護者の方へ

ご家庭で毎日の検温と健康観察を引き続きお願いいたします。

生徒の皆さんも発熱や風邪の症状(体の倦怠感、せき、頭痛など)があるときは、お家の人に必ず伝えてください。外出、登校を控え、休んでください、休ませてください。

新型コロナウイルス感染症を含め、感染症は誰でもかかる可能性があります。  
予防を続けていきましょう。



# …裏面も読みましょう!!

# 11月20日(土)は校内駅伝大会です!!

前日はぐっすり  
眠れましたか?  
汗ふきタオルや  
着がえは  
準備しましたか?  
はきなれた靴を  
はいていますか?  
朝食はしっかり  
食べましたか?  
いいうちが  
出ていますか?  
準備運動を  
しましたか?  
自己ベストタイムを目指して...  
Fight! Fight!  
無理はせず、自分のペースで走りましょう



「いつもちがう」苦いを  
少しでも感じたら...  
STOP  
すぐに走るのを  
やめましょう!



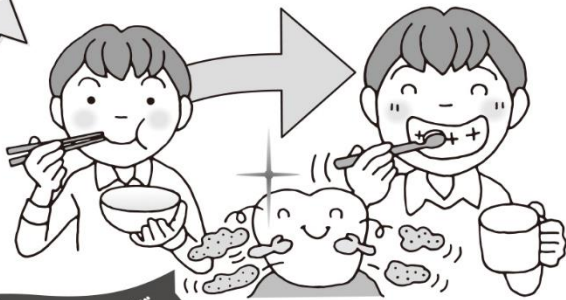
11月8日は「いい歯」の日

今日から  
できる!

## 歯に「いいこと習慣」

いいこと  
習慣  
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

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どちらの病気も防げます。

いいこと  
習慣  
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし歯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に時間を決めておやつは食べます。

いいこと  
習慣  
03

ひと口30回 もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのが唾液です。歯を溶かす「酸」を薄めて、むし歯を防いだり、食べカス等の汚れをなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと  
習慣  
04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々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。歯みがきでとりきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからだからできることです。