

11月は健康に関する「〇〇の日」がたくさん！

11月8日
いい歯の日

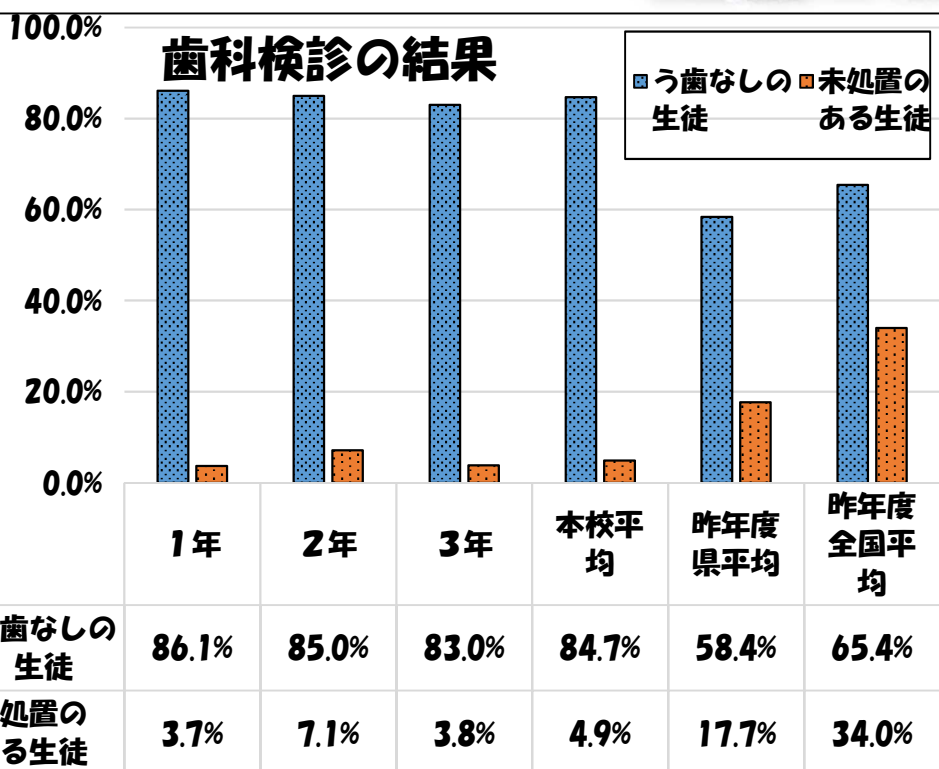


11月13日
いいヒザの日

11月9日
いい空気の日



11月12日
いい皮膚の日



宮の原中の生徒は「いい歯の生徒」がたくさんいます。

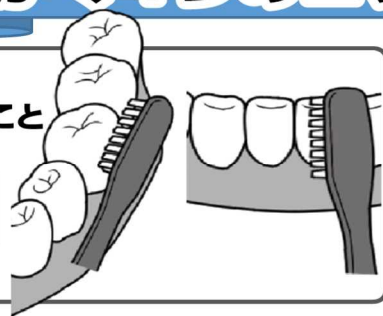
今年度、う歯（むし歯）があった人は早めに治療をしましょう。お口の健康は体の健康を維持するための基本となります。

本校の学校歯科医でもある赤沼歯科医院の医院長先生は「歯は命」とおっしゃられていました。歯が無いと、踏ん張って立つこともできなければ、食べ物を美味しく食べることもできないからだそうです。

上手にみがく4つのコツは は み が き

は ぶらしは細かく動かすこと

5～10mmを目安に1～2本ずつ



み ながらみがくこと（鏡を）

1日1回は鏡を見ながら丁寧にみがくようにしましょう

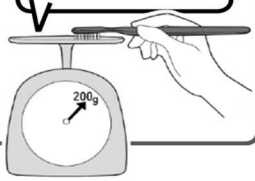


が んばりすぎず優しくみがくこと



毛先が広がらない強さで

200gくらいが最適！



き ちゃんと毛先をあてること

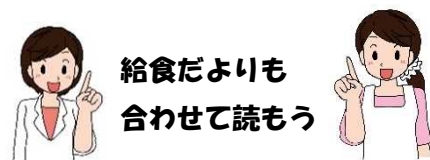
歯の面はまっすぐ



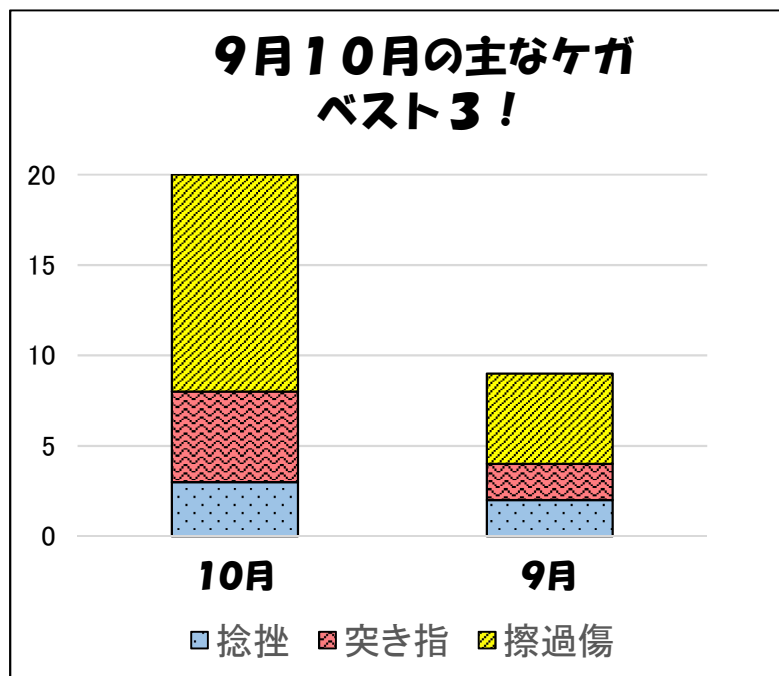
歯と歯肉の境目は毛先をななめに



スポーツフェスティバル頑張るぞ！！



スポーツフェスティバルの練習が始まり、ケガで来室する生徒が増えてきました。中でも擦過傷による来室が多くなっていますが、骨折や重度の捻挫などの大きなケガをしないためにも、骨を強くしていきましょう。



骨をつくるえいようは
骨を作るえいようは
カルシウム

カルシウムを多く含む食物をたくさん食べて、骨を強くしましょう。



11月18日は「おにぎりの日」！！

手洗いは風邪の予防もちろんですが、食事を作るときの基本でもあります。給食だより10月号では、手にはブドウ球菌などの菌が付いていると記事が掲載されていました。

自分で作ったものをより安全に美味しく食べるためにも、一人一人の意識が大切です。

きれいに見える手
でも...
バイキンは 隠れているよ

