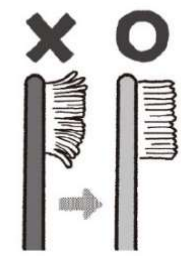


手洗い うがい をしよう



せい かつしゅうかん ふくしゅう
生活習慣の復習をしよう

「徳島県感染症情報（10月9日から15日）」

インフルエンザが徳島・阿南保健所管内で注意報レベルを超えています。また、水痘（水ぼうそう）と流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）も注意報レベルになっています。マスクの着用（咳や鼻水などの症状がある、人が多い場所へ出かける等、必要な場合）・手洗い等の手指の衛生・換気・人と人の距離の確保等、基本的な感染対策を心がけましょう。



感染症流行の季節がやってきました。
うつらない・うつさないための
キホンを確認！

手洗い

手のひら・つめ・親指
のまわり・手の甲・指
の間・手首を20秒以上
かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをする
ときは、腕やハンカチ
で飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水など
の症状があるときは無理
せず休もう。



生活向上委員会からのお知らせ
11月20日（月）服装点検をします（ベルト・ネクタイ・ハンカチを忘れずに！）

歯のウイズ

Q. 大人の歯の本数は？

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそった状態で20本。
大人の歯に生え変わっていく間に28本
になります。人によって少しだけ数が違
うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶
けて、最後には歯が抜けてしまいます。
年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は
増えていきます。

A. ② 歯周病

歯ブラシの
毛先が開い
たら交換し
ましょう。
目安は1～2
か月に1回で
す。

Q. 虫歯に
なりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつき
やすく取りにくいところ。歯みがきをす
る時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は？

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回

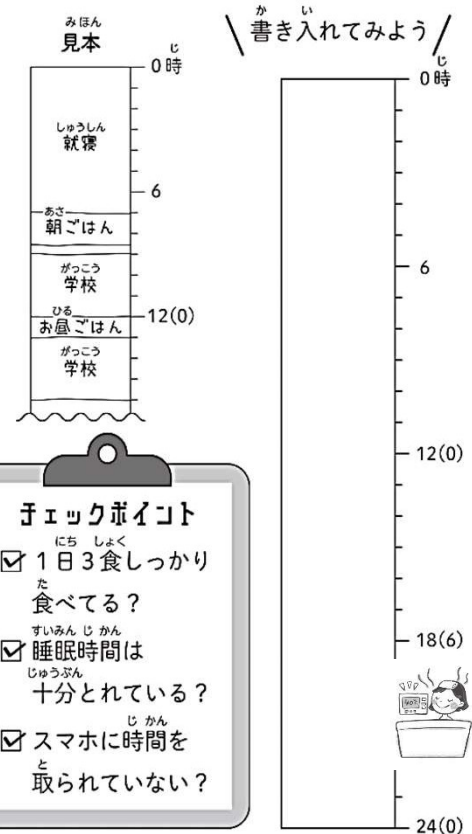


虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1
回の受診では手遅れになっている場合も。
虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回

むし歯の治
療は終わら
しましたが？
まだ、
終わってい
ない人は、
早めに予約
して、治療
へ行きま
しょう。

あなたの昨日の過ごし方はどうだったかな？

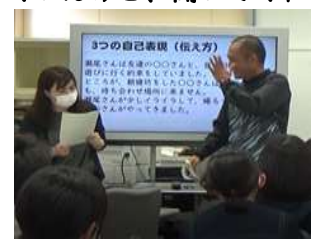


上手に時間を使って
規則正しい生活習慣を目指そう。

お済みですか？ 予防接種



3年生と「アサーション・トレーニング」をしました。アサーションとは、自分も相手も大切にするコミュニケーションの方法です。例えば、いきなり要件を伝えるのではなく、「今、時間ある？」「言いにくいんですけど、聞いてくれる？」など、初めに相手の都合や気持ちを尋ねます。それから「私は～と思うけど、（あなたは）どうかな？」など、「私（I=アイ）を主語」にして気持ちを伝えた後、相手の気持ちも尋ねます。また、状況により、相手に気持ち（意見）をゆずることも心がけながら、会話をします。



コミュニケーションの方法はたくさんありますが、アサーションは、中学生の時期からぜひ実践してほしいと思います。

「唾液」は歯のガードマン!

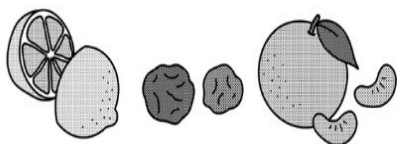
「唾液」は1日に1~1.5リットルも出ているよ!



よくかんで食べる



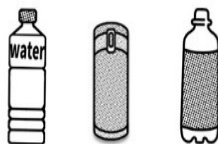
すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん...

唾液をたくさん出すには?

こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



耳の前から下〜顎の先まで

DNA

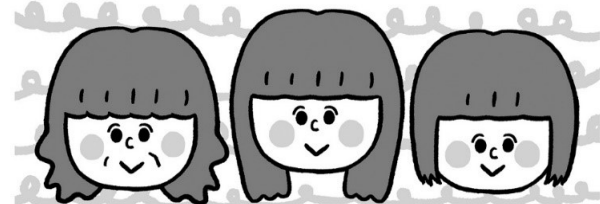
の話

遺伝子について、知っていますか? 遺伝子は、生命の設計図であり、祖先からの形状や性質を受け継ぐ重要な役割を果たしています。実は、体の中で眠っているとされる遺伝子は数多くありますが、本人の心の状態をきっかけに、スイッチが入

ることが分かっています。

あなたには、今、夢中になっているものがありますか? 心が好奇心に満たされ、ワクワクドキドキしていますか? そうした

好きなもの、興味のあるものが、遺伝子のスイッチをONにしてくれます。人生でやりたいことをするために、健康に気を付けつつ、頑張ってくださいましょう!



勤労感謝の日

11月23日は、勤労感謝の日です。「働く」とは、八た(周り)をラク(楽)にすることを意味していました。あなたは、自分が周りの人々に支えられ、自分が「ラク」になっていることを意識していますか? 逆に、「八た」の人のために、何が役立つ行動をして

いますか? 昔からの記念日には、それ相應の歴史があります。そうした記念日をきっかけに、家族や周りの人に感謝のメッセージを送れば、きっと笑顔で喜んでくれるはず。コミュニケーションの一つとして、感謝の言葉を贈ってみませんか?

正しい姿勢で座っているかな?



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

スポーツ選手の歯

はきれい!?



プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしぼると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

虫歯などで、歯が本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。

