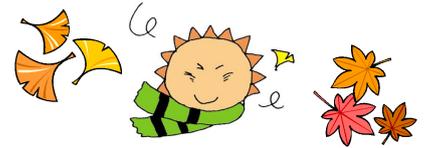


日中の日ざしは穏やかですが、朝夕は寒く感じますね。本校でも、のどの痛みや頭痛、寒気を訴える人、かぜをひく人が少しずつ増えてきました。体調管理には十分に気をつけましょう。



## 感染対策！ 気をゆるめずに、しっかり続けましょう！

かんせんしょうたいさく

### 感染症対策は「ま・か・し・て」!



## 11/8 (月) ~ 12 (金) は、高浦中学校「歯みがき強化週間」です。

「歯みがきセットを持ってきてください！」

「給食の後に、歯をみがこう！」

と呼びかけていますが、なかなか全員はできていません。

そこで、11月8日の「いい歯の日」にちなんで、11月8日(月)から12日(金)までの1週間を、「歯みがき強化週間」として、みんなで楽しく一緒に給食後の歯みがきをしたいと思えます。

**みんなで歯みがきコミュニケーション!** 歯みがきセットを必ず持ってきてください。



★給食後に歯みがきをした人は、クラスに置いているチェック表に○印をつけてください。

### いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣!

よく噛んで食べる  
唾液は歯のガードマン

寝ている間に増える歯垢  
寝る前の歯みがきが大事

歯間ブラシやフロスも使って  
歯と歯の間もきれいに

定期的に歯科医院で  
歯の健康チェック!

### 歯をみがくときの力加減に気をつけて!

○ 適度な力加減の場合 (150~200g)

✕ 力が弱すぎる場合

✕ 力が強すぎる場合

歯をみがくときは150~200gくらいの軽い力が適正で、歯ブラシの毛先が広がりすぎず、きちんと歯面に当たります。力が弱すぎると毛先が届かない部分が増えますし、力が強すぎると毛先が押されて開いてしまい、汚れを効果的に落とせないばかりか、歯肉を傷つけることもあります。