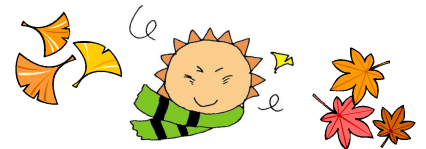


日中の日ざしは穏やかですが、朝夕は寒く感じますね。本校でも、のどの痛みや頭痛、寒気を訴える人、かぜをひく人が少しずつ増えてきました。体調管理には十分に気をつけましょう。



## 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」!



マ スクをつける

か かんきをする

し (手や指を) しょうどくする

て おをこ先う

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

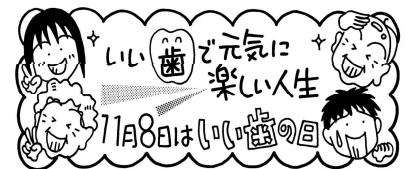
「歯みがきセットを持ってきてください！」

「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ひます。

**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  
寝ている間に増える歯垢  
歯間ブラシやフロスも使って定期的に歯科医院で歯の健康チェック!

唾液は歯のガードマン  
寝る前の歯みがきが大事  
歯と歯の間もきれいに

### 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らず、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。