



ずいぶん涼しくなりました。体調もいかがですか？

朝晩はとも涼しく「寒い！」とさえ感じるようになりました。こんな季節の変わり目には、人間のからだは気温の変化に適応しようとがんばっています。しかし、その疲れがでて、体調をくずしやすくなります。

脱いだり着たりできる衣服を準備して、体温を調節しましょう。学校行事も続きます。あわただしい毎日ですが、お互いの様子をみつめ声をかけあって過ごしていきましょう。



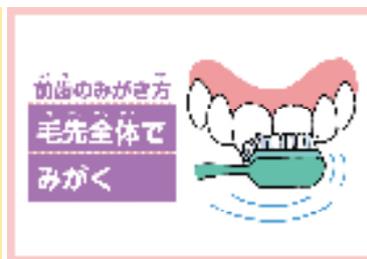
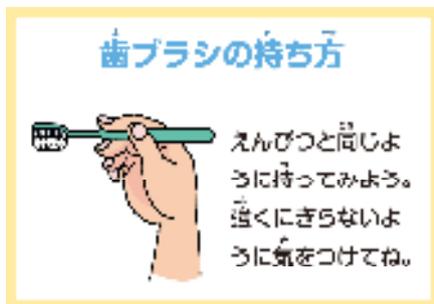
9月の歯科保健指導でわかったこと

【1つめ】ふだん、使っている歯ブラシを点検しました。



【2つめ】位相差顕微鏡を使って口の中にある菌を見たり、染め出し液を使って、きちんと歯をみがくことができているかどうかを確認しました。

*歯ブラシの持ち方とみがき方も確認しました。



給食の時間からわかったこと

早く食べたり、よくかまないうちにお茶や牛乳で流しこんだりする人がいます。

胃や腸などの消化器官は、一生懸命食べ物を消化しようとしてがんばって働きます。

でも体調が悪くなったりすると、消化器官の働きが低下して、病気になることがあります。

今から『かむ力』を育てていきましょう

よくかむ といいいことを7つ紹介します。

- 1 味がよくわかる
- 2 虫菌や歯周病を防ぐ
- 3 表情が豊かになる
- 4 脳を活性化する
- 5 胃腸のはたらきを良くする
- 6 ダイエットに効果アリ
- 7 ここ一番のときに力を発揮できる




10月10日は目の愛護デーです



疲れ目のサインは？

- よく頭が痛くなる
- 肩こりがひどい
- 目が赤くなりやすい
- 目が乾燥しやすい
- ぼやけて見える
- 集中力がなくなった



これらの症状は、疲れ目のサインです。睡眠をじゅうぶんにとったり、遠いところを見たりして、目を休ませて、目にやさしい生活をしましょう。