



11月に入り、少し肌寒い日もあって秋らしさを感じられるようになりました。季節の変わり目や疲れのせいか、体調を崩す人が増えています。「手洗い・うがい・マスク着用」等の感染症対策をしっかりとし、「規則正しい生活」心掛けましょう！もうすぐ中間テストも控えているので、体調管理をしっかりとって元気に過ごしましょう！勉強や部活動、生徒会活動等…毎日忙しいと思いますが、リラックスする時間も確保してくださいね◎



11月8日は「いい歯の日」です☆歯には、「噛む・話す・表情を作る」といった、大切な役割があります。健康な歯は、一生の財産です！毎日の歯みがきを丁寧にする、むし歯がある人は早めに治療に行くなど、健康な歯を保つために、できることを行動に移していきましょう。

歯みがきは順番よく、ていねいに

- ①「あ〜」の口の形で下の奥歯を20回磨きます。
- ②反対側も20回磨きます。
- ③「あ〜」の口の形で上の奥歯を20回磨きます。
- ④反対側も20回磨きます。
- ⑤「い〜」の口の形で奥歯の横を20回磨きます。
- ⑥反対側も20回磨きます。
- ⑦前歯を20回磨きます。

順番を決めると、みがき残しがなくなるよ☆



気をつけてみがいてほしい所



歯と歯の間

きゅうし
みぞ
臼歯の溝

奥歯の裏・歯と歯肉の間

みがきにくい所は、デンタルフロスや歯間ブラシを使うのもオススメです☆



むし歯予防のために大切なこと



食べたならみがく



甘い物は控えめに



栄養バランスのとれた食事



歯医者さんで定期検診を受ける

免疫力をアップさせて感染症を予防しよう！

☆免疫力とは…体に侵入してきたウィルス丸ごと取り込んで処理する免疫細胞（白血球）の働き。



● 睡眠

夜ふかしすると疲れがとれず、体力や免疫力が下がり、体調を崩しやすくなってしまいます。



● 食事

免疫細胞のもとになるたんぱく質や、ビタミン・ミネラル豊富な野菜も忘れずに。1日3食バランス良く食べましょう♪



● 手洗い

感染症予防の基本です！石けんで30秒間、ていねいに洗いましょう。



● うがい

外から帰ったらうがいをしましょう！手洗いとセットで行うといいですね♪



● マスク着用

ウィルスをシャットアウトするための必需品です！自分のためにも、周りの人のためにもマスク着用をお忘れなく！



● 適度な運動

適度な運動をすることで、体力がついてウィルスに強い体になります。散歩やストレッチ等、少しずつ運動をしてみましょう♪



秋と言えば食欲の秋！～栄養満点★旬の食材を食べよう

❁ 「旬」とは…食べ物が、他の時期よりも新鮮でおいしく食べられる時期のことを言います。食材によってその季節は異なりますが、旬の時期に採れるものは栄養価が高いそうです♪

◆ 例えば、これから旬を迎える「ほうれん草」は…

夏の「ほうれん草」



糖度 2倍

ビタミンC 3倍

抗酸化作用 3倍

秋の「ほうれん草」



甘さが2倍でおいしい！

ビタミンCがたっぷり、風邪予防になるよ！

老化や生活習慣病を予防する効果が3倍！

◆ 秋が旬の野菜たち…



にんじん



栗



かぼちゃ



ごぼう



きのこ



れんこん