

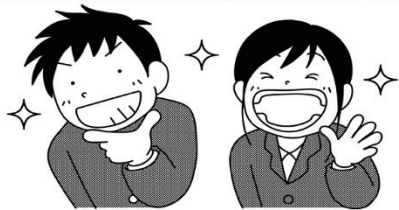


かかりつけ歯医者をもちましょう

むし歯や歯周病の治療だけじゃない！ 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。



笑顔に自信



パフォーマンス向上



相談だー！ 歯医者さんに

11月の
ういきの
日

11月8日は

おいしく食べる



感染症予防



心の不調はお口のピンチ!?

緊張して口の中がカラカラになった経験はありませんか？ 強いストレスを感じると、だ液の分泌が減ってしまいます。

だ液には、むし歯菌を洗い流すなど、口の中の元気を守る役割があります。

今、新型コロナウイルスの流行で「不安だな」「怖いな」と感じている人も多しいと思います。これは、お



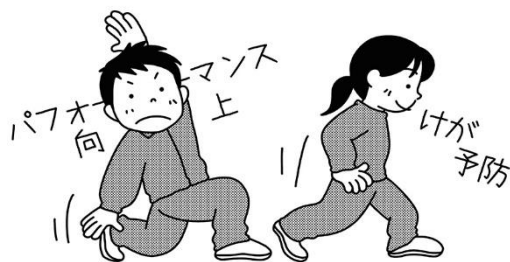
口のピンチ！ むし歯や歯周病のリスクが高まっているかもしれません。

よくかんで食べる、生活習慣を見直すなど、だ液をたくさん出す工夫をしてみましょう。

そして、「心配だな」という気持ちを和らげることも大切。音楽を聞いたりスポーツをしたり…好きなことをしてリラックスできる時間を作りましょう。



朝夕の気温が下がってきました。



ウォーミングアップ・クールダウン念入りに。

本格的な冬を前に、すでにインフルエンザが流行し、本校でも学級閉鎖措置をとりました。感染症に共通する予防対策はこの3年で、皆さんがしっかりと学んできた「手洗い」や「咳エチケット」「換気」などです。が！のど元過ぎればなんとやら、しっかり手を洗っていますか？ハンカチを持ってきていますか？また、感染を広げないためにも体調が悪い時は必ず検温し、無理して登校することのないようにしましょう。