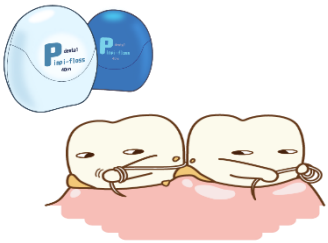
Smile

No.6
令和３年１１月１日
中根台中　保健室

朝夕の気温が低くなり，日中との気温差のある日が続いています。
気温差からか体調を崩してしまったり，疲れが出ている人も増えてきています。また，空気が乾燥する季節には，インフルエンザなどの感染症の流行も心配されます。換気・手洗い等に加え，食事・睡眠・休養をきちんととり，ウイルスに対する抵抗力をつけていきましょう。

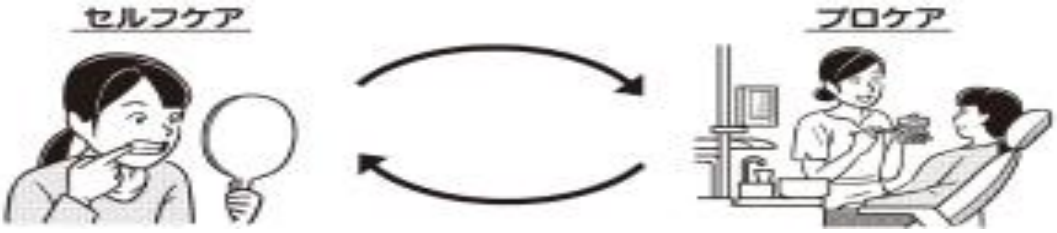
11月の保健目標　　かぜを予防しよう！！　　歯の清潔を保とう！！

１１月８日はいい歯の日



みなさん毎日のブラッシングは丁寧にできていますか？
歯みがきをすることで，むし歯の予防ができますが，実は**歯ブラシだけでは歯と歯の間のプラークは６０％ほどしか除去することができません。**
プラークが残っていると歯肉に炎症を起こし歯肉炎の原因になります。丁寧なブラッシングに加えてデンタルフロスを使用することで歯と歯の間のプラークが除去でき，歯肉炎の予防にもなるので使ってみましょう。

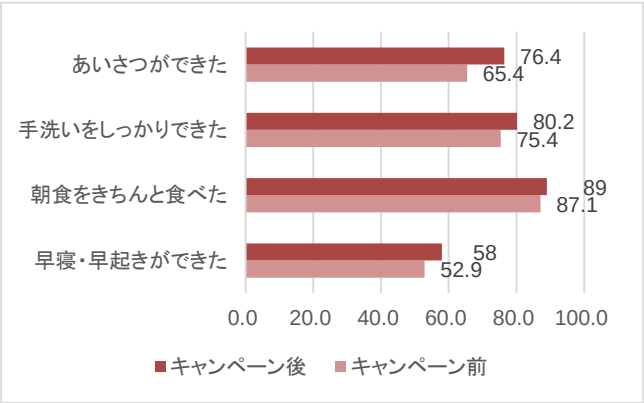
定期的に歯科医院へ行きましょう



健康な歯を保つためには，自宅で行う歯みがきや歯肉の色などのチェックなどのセルフケアと，歯科検診，歯垢や歯石を落とすためのクリーニング，歯みがき指導などのプロケアが欠かせません。
歯が痛くなってからではなく，**定期的に歯科医や歯科衛生士に歯をチェック**してもらうことで，健康な歯を保つことができます。

第2回　GL(グットライフ)キャンペーン　結果！！

10 月 11 日～10 月 15 日まで第２回 GL（グットライフ）キャンペーンを行いました。
今回は夏休み・リモート授業明けということもあり，早寝・早起きの項目で達成度が低かったものの，その他の項目では，第１回のキャンペーン後より良い結果となりました。



第１回（５月）GL キャンペーン後との比較

	第１回	第２回
あいさつができた	74.8%	76.4%
手洗いをしっかりできた	77.2%	80.2%
朝食をきちんと食べた	87.2%	89.0%
早寝・早起きができた	64.8%	58.0%　↓

次回は１月の冬休み明けの予定です。

保護者の皆さまへ
〈スクールカウンセラーの11月の来校日について〉
面談を希望される場合は，お電話か「スクールカウンセラー面談申込書」を記入し，お知らせください。
・１１月１７日（水）　　午前１３：１０～午後１７：００
・１１月２４日（水）　　午前　９：３０～午後１７：００