

ほけんだより



R2.1023
延岡中学校
保健室より
教育実習生 佐藤

歯みがきクラブ始動!!

10月20日は歯みがきクラブでした。まだ歯の治療が終わってない人は早めに終わらせましょう。次回は11月9日です。

8020 運動について

8020(ハチ-マル・ニイ・マル)運動とは、
「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動です。
20本以上の歯があれば、
食生活にほぼ満足することができますと言われています。
そのため、「一生、自分の歯でおいしく食べれるように」という
目標を込めてこの運動が続けられています。



お茶を飲んでむし歯を防ごう

お茶に含まれているフッ素は、歯を強くしむし歯への抵抗力をつける働きがあります。またお茶に含まれているカテキン類(タンニン)の殺菌作用もむし歯を防ぎます。食事やおやつの後には、ぜひお茶を飲む習慣を身につけましょう。

《どっちが暖かい?長袖シャツ1枚 VS 半袖+肌着》

寒くなっても長袖1枚よりも半袖+肌着の方が暖かいです!!

- ①綿の肌着をきちんと着る。
 - ・Tシャツと綿の肌着では織り方が違います。
肌にピッタリし、暖かいのは肌着です。
- ②素材の違う衣類を重ね着する。
 - ・布の織り目が違うため外の冷たい空気を入りにくくします。



(丈の長さが十分あり、手を挙げてもお腹が出ないもののがいいですね。)

教育実習生の佐藤です。
今回、10月のほけんだよりを書かせていただきました。
学校生活や部活動に参加して、元気で礼儀正しい生徒が多いなという印象を受けました。とても楽しく教育実習をさせていただいております。残り一週間よろしくお祈いします。