

# 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りします。