

（ほけんだよ）11月

11月8日は、「いい歯」の日!!

1-2 牧野鈴
1-3 寺本礼奈

皆さんは食後毎日歯磨きしてますか？



息を抜くと 歯周病 になっちゃうぞ!

いい歯は毎日の歯磨きと定期的なケアから。

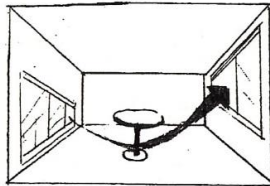
～今年中に治療率100%～
春の歯科健診で、治療が必要と言われたのに、
終わってない人がいるぞ！今年中に終わらせてスッキリしよう!

11月9日は、「いい空気」の日!!

最近寒いからって、窓を開けきっていませんか？

Point

- ① 空気の入口と出口を作る。
- ② 高低差を利用する。
- ③ 入口は小さく、出口は大きく。



君の体温大丈夫？

人間の体温は、ふだん36～37℃くらいに保たれている。これより低いとこんな症状が起きる。

- ・手足などの末端がひえる
- ・体がたるい、疲れやすい
- ・むくみやすい、集中力がない
- ・カゼなどをひきやすい

体温の上げ方

- 冷たいものを食べすぎない
- バランスよく食べる
- 運動をする
- 規則正しい生活をする

マスクのつけ方

くしゃみやせきをする時

