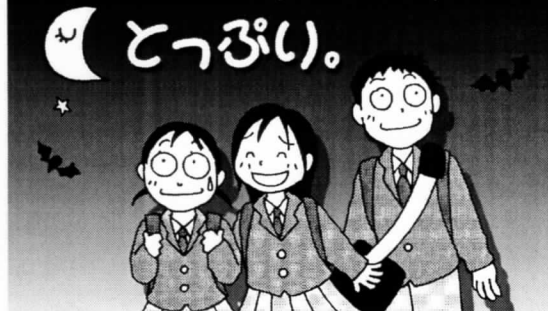


すっかり、秋らしくなってきましたね。
朝夕と日中だけでなく、一週間の中でも暖かい日、寒い日があり、温度差が激しいことから体調を崩している生徒が多くなってきました。

桐生市内の学校では、まだインフルエンザの報告はありませんが、これから、インフルエンザ・感染性胃腸炎の本格的なシーズンです。今のうちから、生活のリズムを整えて、簡単にできるうがい・手洗いといった予防を実践して、病気にかかっても軽く済むよう、体力をつけておいてください。

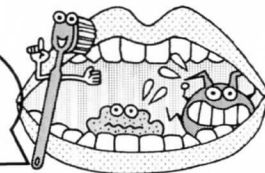
暗くなるのが早くなりました。
気を付けて帰ろうね。



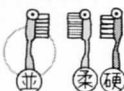




いつもの 歯みがき

 その方法で大丈夫?

11/8はいい歯の日。
あなたの歯みがきレベルを確認しましょう!



セルフチェック

- 歯ブラシの毛の硬さは「ふつう」 
- 歯ブラシは1ヶ月に1回新品に交換している 
- 食事の後は欠かさず歯みがきをしている
- 毛先が広がらない程度の力加減で、優しくみがいている
- 歯ブラシを小刻みに動かし、一本一本をていねいにみがいている 
- 汚れのたまりやすいところは毛先の当て方を工夫したり時間をかけたりして、みがき方に気をつけている
- みがく場所の順番を決めている
- 歯と歯のすき間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使っている 
- みがいた後には鏡でみがき残しや歯ぐきの状態をチェックしている
- 定期的に歯医者さんで歯の状態や歯みがきの方法についてアドバイスをもらっている 

※ チェックしたら裏のページへ!

あなたの歯みがきレベルは…

チェックの数が 9～10個 ★★★★★

その調子！ ただし、歯垢がガチガチに固まった歯石はどれだけ上手にみがいても取れません。定期的に歯医者さんへ行ってケアをもらえばバッチリです。

達人



チェックの数が 6～8個 ★★★★☆

みがき残しはないですか？鏡で見て汚れがなくなり、舌で歯を触ってツルツルになるまで、ていねいにみがきましょう。

上級



チェックの数が 3～5個 ★★★☆☆

歯ブラシの使い方をチェック。鉛筆を持つように歯ブラシを持って、優しく歯に当て小刻みに動かします。みがく場所に応じて毛先を上手に使い分けましょう。

中級



チェックの数が 0～2個 ★☆☆☆☆

まずは自分に合った歯ブラシを選んで、歯みがきを習慣化しましょう。夜眠っている間は菌が口の中で増えやすいので、夜と朝の歯みがきは特に入念に！

初級



気温の変化が大きい季節。
二まめに衣服の調節を！



カゼ・インフルエンザに

負けるな！



秋の健康管理

（すごしやすい季節でも油断は禁物 注意しよう！）

秋の夜長と
言うけれど…



夜ふかし、
注意！

食べ過ぎ・注意！



おうちの方へ



これからがインフルエンザ・感染性胃腸炎等、冬の感染症の流行する季節になりますので、いつ流行しても大丈夫のように、今から、うがい・手洗いはもちろん、予防接種の計画も立てておいてください。お子さんの朝の健康観察も引き続きお願いします。