

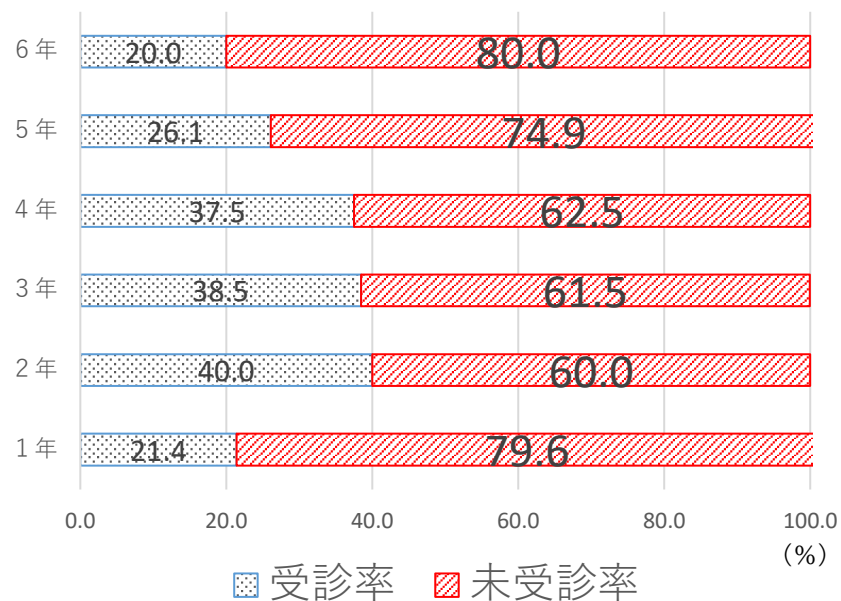


令和4年11月1日
小川南小 保健室

小春日和と聞くと、春のこのように感じますが、冬の初め、ちょうど11月頃のおだやかな天気のことを指します。

寒さの本番を迎え、気持ちの良い天気の日、みなさんは何をして過ごしますか？
来週のみなみんフェスティバルも、お天気に恵まれるといいですね。

むし歯で受診勧告された人の実態
(10月12日調べ)



夏休み前に行った歯科健診で、「むし歯が見つかりましたよ!」とお知らせをもらった人の内、歯科医院に行って治療を済ませた人(受診率)、まだ治療をしていない人(未受診率)を表したグラフです。

どの学年でも、未受診率の方が高いことが分かりました。全体では、なんと約70%の人がまだむし歯をそのままにしているようです……。

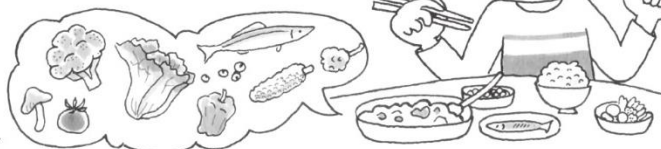
むし歯は、放っておいても治りません。歯科医さんに、しっかり診てもらって、早めに治しましょう!

元気な体づくりのポイントは何?

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④つめのポイント

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!

