

# 11月 保健だより

2022. 11月  
南相馬市立石神中学校



## 今月の保健目標

食生活と健康について考えよう

日に日に気温が下がり、冬が近づいてきていることを実感します。とくに朝晩は「寒い!」と感じる日が増えてきました。

コロナウイルス感染症が収束しないことに加え、冬は風邪やインフルエンザが流行する季節でもあります。油断をせずに普段から規則正しい生活を心がけ、かぜや感染症に対する抵抗力をつけこの冬を元気に乗り切りましょう。

毎日を元気に過ごすために・・・

## 正しい食習慣を 身につけよう

朝  
昼  
夜



1日3食を規則正しく食べよう



よくかんでゆっくり食べよう。



夜遅くの食事はさけるようにしましょう。

## ☆さむさにまけない4つのえいよう

たんぱく質をたっぷりとりましょう。



脂肪をとりましょう。



色の濃い野菜をたっぷりとりましょう。



色の薄い野菜や果物を取りましょう。



11月8日は  
いい歯の日

健康な歯をめざそう

11月8日は「いい歯の日」です。あなたの歯は健康ですか。健康な歯について考えてみましょう。

☆☆☆☆ 健康な歯とは ☆☆☆☆☆



むし歯がない



歯肉がしっかりしている



歯ならびがきれい

☆☆ 健康な歯でいるためにこんなことに気をつけよう ☆☆



ていねいに  
歯みがきを  
しよう。



好き嫌いしな  
いで何でも食  
べよう。



おやつを食べ  
すぎないよう  
にしよう。



よくかんで食べよう。  
ひちと口で20~30回  
かも。



✕ 「ほおづえ」をつかない  
ようにしよう。  
歯ならびを悪くします。

「80歳まで健康な歯！」を目指して頑張りよう！

☆☆☆☆☆ 1・2年生を対象に市の歯科衛生士による  
歯科保健指導を実施する予定です。 ☆☆☆☆☆

実施日：11月25日（金） 1年生  
11月28日（月） 2年生

準備物：①歯ブラシ ②コップ ③タオル（首に巻けるもの）  
④洗濯ばさみ（タオルをとめるために使用）  
（③・④については必要な場合には準備してください。）

※ 歯科保健指導当日使用できるよう、上記準備物を忘れないように  
持参をお願いします。