保健だより

附属岡崎中学校
NO.１２

日が暮れるのが早くなり、朝晩は肌寒く感じる日が増えてきました。体が寒さに慣れていなくて、体調を崩しやすい時期です。着脱できる服で調節し、寒暖差に気をつけましょう。

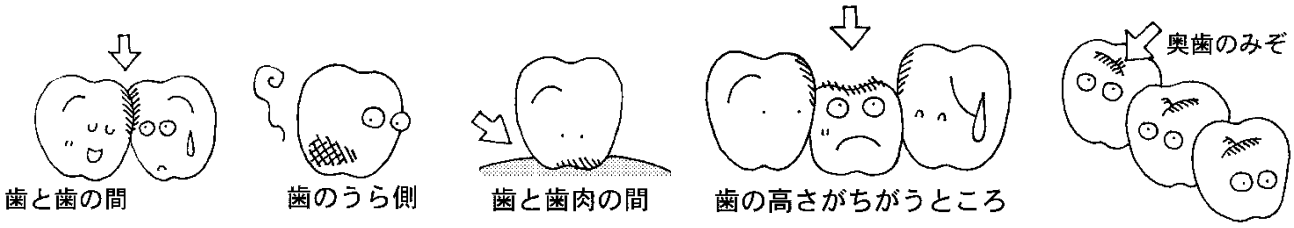
もうすぐ附中祭（体育大会・文化祭）があります

次のことに注意して安全に参加しよう！

早寝早起き朝ご飯！	準備運動はしっかりと！	手足の爪は短く！	体調が悪い時は無理をしない！

１１月１９日（木）に全校生徒対象の歯科検診を予定しています

8020（まちまるにいまる）運動ってなあに？

８０歳以上になっても２０本以上の自分の歯を保ち、生涯にわたり、自分の歯でおいしく食べられるようにしようという運動です。現在、８０歳以上で２０本以上の歯をもつ人の割合は２０％を超え、この１０年間で２倍に増加しています。いつまでも自分の歯を保つためにも、丁寧な歯磨きやよく噛むこと等を心がけましょう！

磨きのこしのできやすいところ～特に丁寧に磨きましょう！～