

柳井市立柳井中学校
2023年11月9日 11号

日中との寒暖差が激しく、どんな服を着たらちょうどいいのか迷ってしまう季節ですね。暑さや寒さの感じ方は人それぞれです。体調管理に注意しつつ、気温の変化に対応できる防寒着のご準備をよろしくお願いいたします。

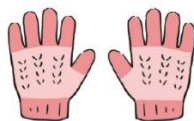
寒さを防ぐ「くふう」💡あれこれ

● **身につける** ※帽子・タイツ・レギンス・ひざかけは学校での着用はできません。

帽子



手袋



マフラー



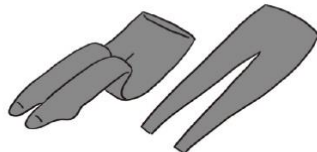
厚めの靴下



ネックウォーマー



タイツ・レギンス



ひざかけ



● **重ね着をする**

冬はコートやダウンを着ることが多いですが、その中は薄いシャツやTシャツ1枚だけで、寒がっている人を見かけます。服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、厚い上着だけに頼るよりも重ね着がオススメ。風を通しにくい素材の服を着てもいいですね。



● **「3つの首」をあたためる**

「3つの首」は、『首』『手首』『足首』のことです。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通っていて、気温の変化による影響を受けやすいところ。ここをあたためると血行がよくなるだけでなく、からだがあたたまりやすいです。寒さからしっかりガードしましょう！



歯みがきで歯の健康をキープ！

11月8日は『いい歯』の日でした。お子様は正しい歯みがきができていますでしょうか？1年生は今月に歯のブラッシング指導があります。この機会に歯の健康について考え、いい歯を保つためには何が必要か考えてみる機会になるといいですね。

「**いい歯**」のためにも「**いい歯肉**」

歯肉はいわば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると、歯はグラグラしてしっかり噛むことができなくなります。歯肉炎の予防には歯みがきが重要です！



歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう



1学期に実施した健康診断で、受診の必要がある、と判断された人へ「治療のお知らせ」を何度か配付しました。この機会に、是非歯医者へ受診をして、治療を行っていただけたらと思います。

また、視力やその他の検診結果により受診が必要な人については、そのままにせず、早めの受診をお願いします。

