

＼ 風が冷たくなってきました 🍁 /

## 寒さ対策しよう

### 寒さ対策のポイント

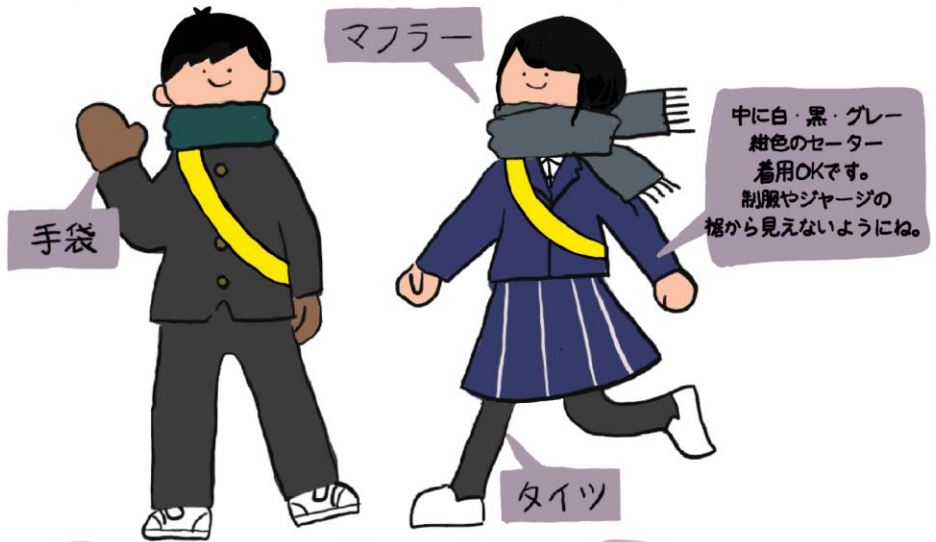
寒さ対策グッズを使うのも◎

#### 重ね着をする

服と服の間のわずかな隙間に空気の層ができることで保温効果がグッと高くなるので、厚い上着だけに頼らず重ね着をするとgood!

#### 3つの首を温める

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、気温の変化を受けやすいところ。ここを温めると血行がよくなり体が温まりやすいです。



### 安全な登下校のために

どんどん日が短くなってきています。11月からは最終下校時刻が17時になります。最終下校時刻には暗くなっているところもあります。暗いところで光る安全タスキやヘルメットをしっかりと身につけて安全に下校しましょう。

あごのストラップも  
しっかりとつける。



カバンにつけたりせず  
身につける。

## 「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

いい歯は  
11月8日



歯肉は、言わば歯の土台。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、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつかいたいですね。