

11月7日(月)は立冬で、暦の上では冬が始まります。新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザも流行する季節となりました。

感染症対策として、体の温まるものを食べたり、うがい・手洗い・マスク着用を行い元気に冬をのりきりたいですね。



カウンセラーに相談してみませんか？

「なんとなく教室にいるのがつらい」「進路や友だち関係の悩みがある」など悩んでいることがある人は、**スクールカウンセラーの先生と話してみませんか？**

誰かと話すと心が軽くなりますよ。事前予約が必要です。相談してみたいという人は保健室に来てください。



今使っている歯ブラシ後ろ側から見てみよう

後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていたら要注意！
ちゃんと歯をみがけなくなっているかもしれません。
なぜなら、歯垢を取り除くには毛先を歯にあてる必要があるから。
毛先が開いているとうまくあたりません。

歯ブラシ交換の目安は月に一度。忘れず！

線でつないでみよう！ **健康** にまつわる

記念日 分かるかな？



歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。軽い力で小刻みに1〜2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。



黄土色でバナナみたいな形のぼくは、健康の証！硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。



休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出すんだ！空気の通り道ができるように、対角線に2箇所開けてね。



いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。