



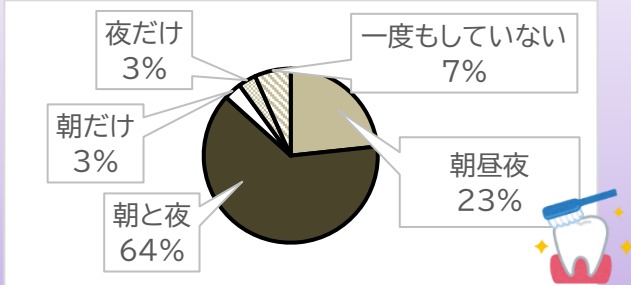
## 歯磨き、丁寧にできていますか…？

11月8日は『いい歯の日』です!! 2学期の「こころとからだのアンケート」では、約9割の人が1日2回以上の歯磨きをしていることがわかりました。

みなさんはどのような歯磨き粉を使っていますか?どれくらいの量の歯磨き粉を使っていますか?虫歯予防のための歯磨きのポイントは右の4つです。

虫歯予防には【フッ素】がとても効果的です。

### いつ歯磨きをしていますか?のアンケート結果



### 虫歯予防の4つのPOINT



#### ① 1日2回の歯磨き

⇒フッ素の歯磨き粉を使用すれば2回で十分。もちろん3回してもOK。

#### ② 高フッ素の歯磨き粉を使う

【フッ素 1400ppm～1500ppm推奨】

⇒フッ素の量が多い歯磨き粉を選ぶ。

#### ③ 歯磨き粉の量は…1.5cm～2.0cm

⇒フッ素を口腔内にしっかり付けることが大切。



#### ④ 歯磨きの後のうがいは1回のみ

⇒フッ素を口腔内に残すためにうがいは最小限に。

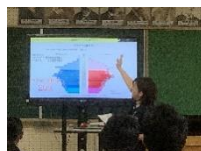
### いのちを大切にする教育～妊婦体験～

保健師と助産師の方に妊婦体験や育児体験を通して、『生命の尊さ』『家族への感謝』『母親や妊婦への思いやり』を学習することができました。[奇跡]が生んだ宝物であるみなさん、自分を大切に、みんなのことも大切に。



### 認知症サポーター養成講座

蒲刈は高齢化率が高く、加齢とともに発症する認知症について学ぶことは地域を知ることにも繋がっています。認知症の症状等を学び、認知症本人や家族の思いを知ることで、自分には何ができるのか、を考えることができた1時間でした。



### インフルエンザ注意報 発令中



全国的に『インフルエンザ』の流行が拡大しています。例年に比べて早い時期に流行のピークが来ると予想されており、呉市の小中学校でも11月上旬から毎日、約200人の児童生徒が『インフルエンザ』で欠席しています。それに比べ、新型コロナウイルス感染症で欠席している人は10人以下です。

### 感染予防+免疫力UPを!!

免疫力とは、身体に入ってきたウイルスや細菌を攻撃して感染することを防ぐ力のことです。

免疫力UPのためには、基本的な生活習慣である食事・睡眠・運動をすることが大切です。また、運動やお風呂に入って体温を上げたり、服を調整して身体を冷やさないことも重要です。ワクチンを接種することは、ウイルスを攻撃する[抗体]を作ることとなり、もちろん免疫力UPになります。

自分に合った免疫力UPの方法を選んでしっかり予防していきましょう。