

11月8日はいい歯の日

みなさんは「8020運動」を知っていますか？80歳で20本以上自分の歯を残そうという運動です。年をとっても20本以上の歯があれば、ほとんどの食べものを噛み砕くことができ、おいしく食べられます。ずっと「いい歯」でいられるように、歯をたいせつにしましょう。



5月に行われた歯科検診で受診のおすすめをもらって、受診していない人は、冬休みまでに受診しましょう！

給食後の歯みがきをするときの注意点があります。

☆なるべく口を閉じたまま歯みがきをすること！

☆うがいは低い位置で静かに吐き出すこと！

☆歯みがきセットは週末持ち帰り、自分で洗うこと！



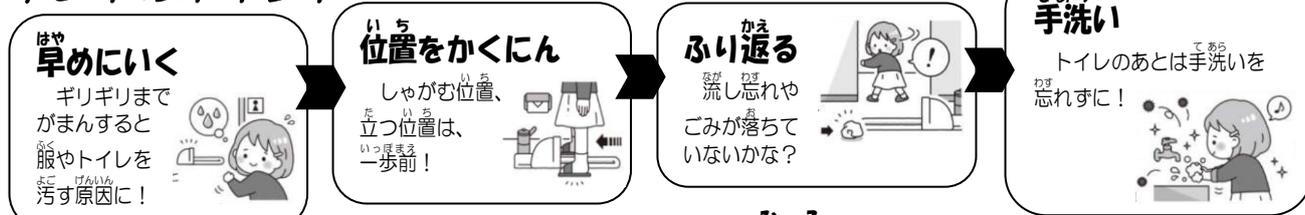
11月10日はいいトイレの日

だれもが1日1回はお世話になるトイレ。だれもがきもちよく使えるように、トイレを使ったあとは必ずふり返し、汚れていないか確認しましょう。トイレットペーパーが少なくなってきたら、すすんで補充しましょう。

※時々、流し忘れがあります。みんなで気をつけましょう！



キレイのポイント



11月12日はいい皮膚の日

空気の乾燥や、気温の低下、水仕事等で皮脂が失われて乾燥することが原因で、手荒れが起こります。乾燥した皮膚は、バリア機能が低下し、ダメージを受けやすくなります。



感染症対策で手洗い、消毒が習慣になっていますが、次のポイントを守りながら手荒れを予防しましょう！

Point 手洗い後、水分をよくふき取る！

ぬれた手をそのままにすると、手の表面の水分が蒸発するときに、肌の潤いも一気に蒸発してしまい、乾燥の原因になります。清潔なハンカチやタオルで、しっかり水分をふき取りましょう。

Point ハンカチやタオルを持ち歩く！

ハンカチを持っていない人が時々いるようです。持っていない人も何日も同じものを使っている人もいます…。洋服で手をふいたり、自然乾燥したりすることがないよう、毎日清潔なものを持ち歩きましょうね。