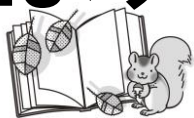


保健だより11月号



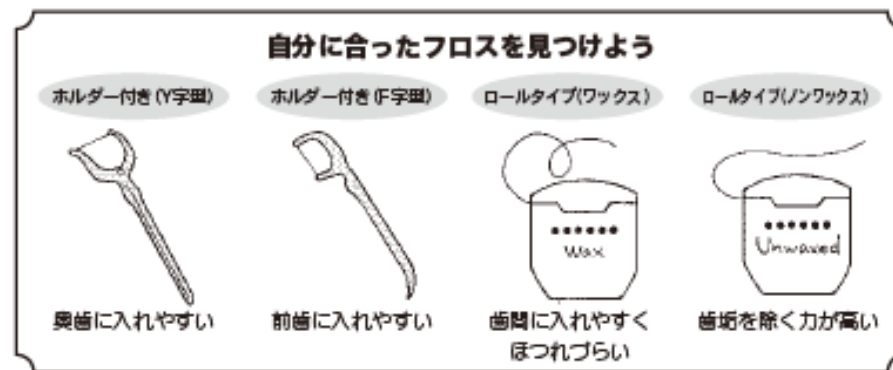
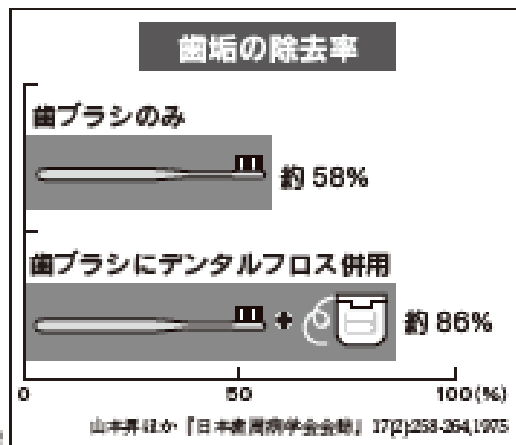
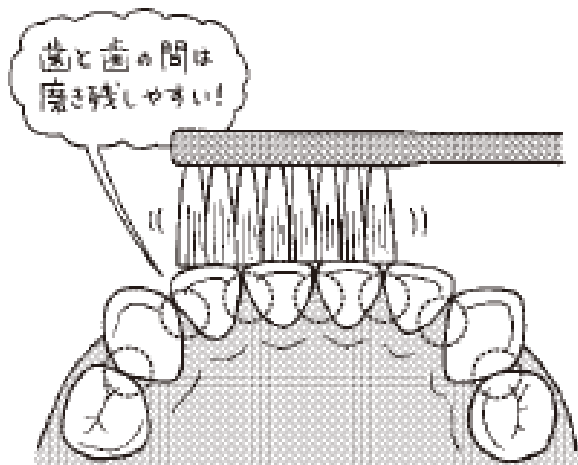
2016年11月22日発行
松山聖陵高等学校 保健課



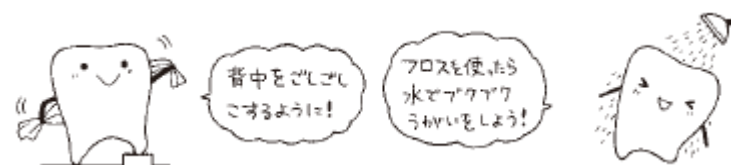
季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めます。以前よりこの差が大きくなるという説もあるようです。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまります。衣服の調節や、温かい食べ物で体調を管理して、本格的な冬に備えましょう。

デンタルフロスでしっかり歯磨き！

先日の全校朝礼で、保健委員がデンタルフロスの使い方を紹介しました。試してみた人はいますか？歯ブラシで磨いた後、つい磨き残してしまいがちな、歯と歯の間。この部分に歯垢がたまりむし歯になる人がたくさんいます。デンタルフロスはこの部分の歯垢を取るのに適しているのです。歯磨きをした後に、フロスを通してこする習慣を付けるとよいでしょう。



デンタルフロスの使いかた



(参照：日本学校保健研修社「健」2016-11月号)
(参照：少年新聞社 高校保健ニュース第574号)