

あっという間に12月ですね。11月の半ばになっても暖かい日が続き、「もう冬なのに、、、」と思っていましたが、だんだんと寒くなってきました。

今年もあと20日ほどです。今年一年を振り返り、残りの一日一日を大切に過ごしたいですね。来年もみなさんにとって、充実した一年になりますように。

今年の治療は、今年のうちに…

本年度実施しました歯科検診の結果を受けて、「治療済証」が未提出の生徒に、治療勧告の通知文を配布しています。

『部活や勉強、遊びで忙しいから…』『痛みがないから…』と、治療を後回しにしていないでしょうか。放置したまま良くなることはありません！早めの受診と治療をお願いします。



1年生のみなさんへ

◇要注意乳歯とは、

抜歯が必要な歯ですが、もし乳歯の下に永久歯がない場合は、そのまま残さなくてはなりません。

歯科医を受診し、確認する必要があります。

2年生のみなさんへ

◇歯列・咬合とは、

『歯並び・かみ合わせ』のことです。もし気になっていたり、痛みを感じている場合は、早めの受診をし相談することをおすすめします。歯列矯正などは、成長期の期間が適しています。

3年生のみなさんへ

◇入試が近づいています、

肝心なときに“歯が痛い”“治療に行く時間がない”では困ります。

これから進路のスケジュールで、慌ただしくなる前に、できることは済ませておきましょう。

保護者のみなさまへ

治療費について、保険診療は市の『子ども医療費助成制度』が適用されます。自由診療は、歯科医とよく相談をしてください。なお、『医療券』が必要な方は、保健室までお知らせください。

冬は『3つの首』を温かく！

『首』『○首』『○首』

○の中には、
何が入るかな？



体にある、『3つの首』を温めると、ぽかぽか温かく感じられます。皮膚が薄く、皮膚近くに比較的大い血管が通っているため、効率よく温められるからです。

登下校の服装など工夫して、体調管理に努めましょう。

『冷え』は万病のもと！？

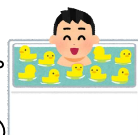
冬になると、体の冷えが気になる人が多いかもしれません。冷えは体だけでなく心にも不調を招くといわれています。『体質だから、』と放っておかず、生活習慣を見直し、できることから始めましょう！

例えば、



チェックポイント①

登下校、車での送迎になっていませんか？



チェックポイント②

お風呂は、シャワーだけで済ませていませんか？