

ほけんだより 11月

2022.11.1
西が岡小学校
保健室

運動会が終わりました。体育の時間やそれ以外の時間にも、一生けん命練習している姿を見ました。保健室で、筋肉痛に悩んだという話、運動会委員会の活動や練習をがんばっているという話をたくさん聞きました。当日もよくがんばったね。11月は秋から冬に移り変わる季節です。体調をくずしやすくなります。規則正しい生活を心がけてかぜに負けない体をつくりましょう。



--- 11月8日はいい歯の日 ---

8020 運動日 知っていますか？
80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動です。80歳なんてまだまだ！、とは思わず、ずっと健康的ないい歯を保ちましょう。

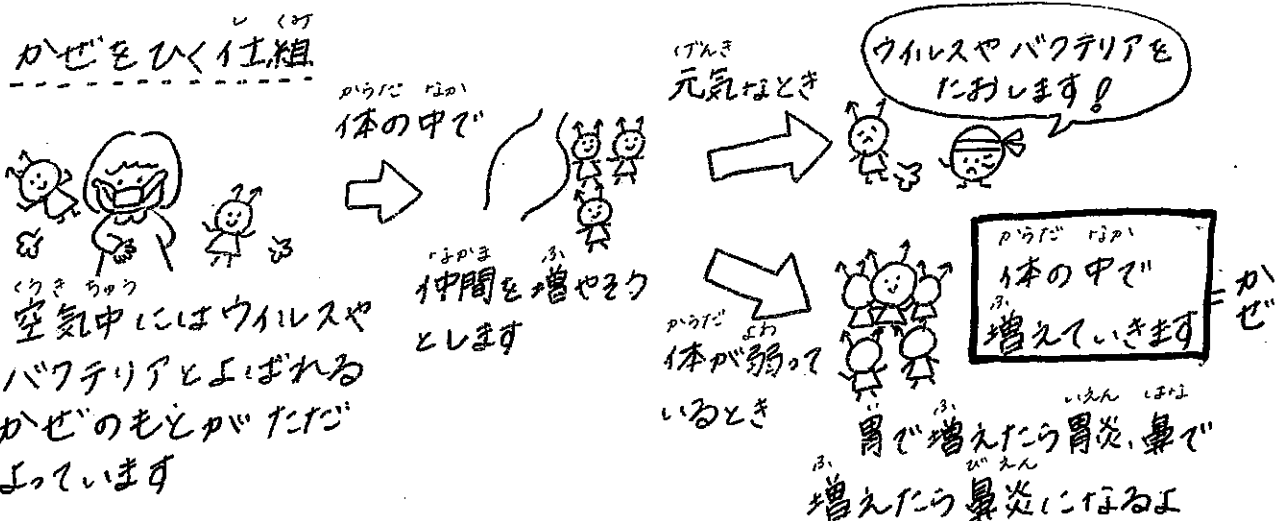


いい歯のためにプラークコントロール！

プラークは歯の表面につく白くねばねばした細菌のかたまり。
プラークはうがい程度では落ちないよ。
毎日しっかりと歯みがきをしてプラークを増やさないようにしよう。
定期的に歯料で歯石を取ってもらいましょう。

病気に負けない体づくりを！

新型コロナウイルス感染症が流行してからあまり感染者が出なかったインフルエンザ。今シーズンは流行の予測にしているオーストラリアでインフルエンザが流行していること、しばらくインフルエンザにかかっていない人がほとんどで、抗体(インフルエンザと戦う力)が少なくなっていることから流行が心配されています。不安になる必要はありません。できる対策をして、これから季節にそなえましょう。



トイレきれいに使っているかな？ 11月19日は世界トイレの日！

世界では、3人に1人がトイレを使うことができません。
道ばたで用を足すことにより、うんちにくまらぬきんが、糸虫、川、地面を介して口に入り、げりやかぜなどの病気をひきおこします。
①レバーは手で
②トイレットペーパー
③使ったあとはきれいか
おそく
を使いすぎない
どろが確にんしてから
ようにしよう
出よう

トイレを使えることに感謝してトイレを大切に使いましょう。