

ほけんだより 11月号

平成 29 年 11 月 1 日
釜利谷中学校
保健室 志村里美

朝冷え込んで、布団から出るのが辛い季節ですね。朝布団の中で、手のひらの真ん中のツボを押したり、耳たぶを引っ張ったりすると身体が起きるモードになるそうです。ぜひ試してみてください。



◆11月8日は「いい歯の日」

「いい歯」とはどんな歯でしょうか？

むし歯のない歯、歯並びの良い歯、白い歯・・・いろいろあると思います。広い意味となりますが、よりよい生活をするためには、『食べ物をしっかり噛める歯』が大切と言われています。

食べ物をしっかり噛める→消化を助け病気を防ぐ→美味しさを味わう
→バランスの良い食事が摂れる→健康になる！

このサイクルによって、日々の生活をいきいきとさせてくれます。生涯をとおして、食べ物をしっかり噛める歯を維持できるように、日ごろから歯磨きやよく噛むことを意識しましょう。

よく噛む
8大効用



ひ	み	こ	の	は	が	い~	ぜ
肥満予防	味覚の発達	言葉の発音がはっきり	脳の発達	歯の病気を防ぐ	ガンの予防	胃腸の働きを促進	全身の体力向上と全力投球

◆マスクについて

保健室は救急処置をする場所のため、元々風邪をひいている人や、花粉症の人等にマスクは原則あげられません。マスクが必要な人は家から持ってくるようにしましょう。また、マスクをしているときも、油断をせずに手洗いやうがい、水分補給をしっかりと、風邪を予防しましょう。



11月の保健目標 風邪を予防しよう

◆風邪とは…

風邪は、一つの病名を指す正式な病名ではありません。

さまざまなウイルスなどの病原体が鼻やのどなどの粘膜に入り込んで起こる咳や鼻水、くしゃみ等の症状を、ひとくくりにして「風邪」と呼んでいます。

◆風邪を予防するためには…

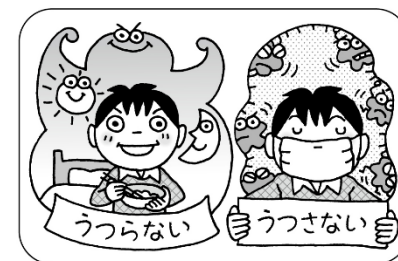
衛生面に気を付ける

→ うがい手洗いをしっかりしましょう！

風邪にかかりにくい身体づくりをする

→ 十分な栄養と適度な運動が大切です！

風邪がうつらない体づくりと
うつさない心がけが大切です



毎日いい空気で過ごすために
換気しましょう！

●目には見えないけれど…

換気をしないと、二酸化炭素だけでなく、カゼなどの原因になる細菌やウイルスが教室の中にウヨウヨ。

せめて
休み時間は
しっかり換気！



★ここに注意

- ・空気を総入れ換えるつもりで、すべての窓を開けよう！
- ・窓から窓への空気の通り道を確認しよう。
- ・暖房をつけている時は、いつも以上にこまめな換気を。



11月9日は
「いい空気の日」

換気をして
集中力アップ！

二酸化炭素が蔓延すると頭がぼーっとして集中力が低下します。外から酸素の多い空気を取り入れて、すっきりとした頭で授業に取り組みましょう。

イラスト：健 11月号