

ヘルシーウェイ

Hello how are you doing?
R5. 11. 6
幸田中 保健室
NO. 10
Hello how are you doing?

11月に入りだんだんと気候が冬に近づいてきました。特に朝晩は寒い日が多くなっています。寒暖差が激しいこの時期は、下着や防寒着などで調節して体調管理をしましょう。また、寒くなってきたら3つの首『首まわり、手首、足首』を温めたり、腹巻などでお腹まわりを温めたりすると体が冷えにくくなるのでおすすめです。

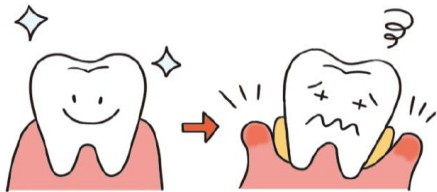


< 11月の保健目標 > いい歯と歯肉の健康を保とう

「いい歯 」のためにも「いい歯肉 」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

いい歯は 11月8日 



歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけたいですね。

今年度はインフルエンザにも要注意！！

ここ数年流行がみられなかったインフルエンザですが、今年度はすでに流行が始まっており、現在幸田町内の学校でも学級閉鎖を行っているところがあります。今後、寒さが増すにつれさらに流行が拡大する可能性や新型コロナウイルス感染症の再流行などの可能性もあります。

今の幸田中学校内の様子をみていると、全国的な新型コロナウイルス感染症の流行が少し落ち着いてきたこともあり、コロナ流行期に比べ感染症予防に対する意識が低くなっているように感じられます。インフルエンザの予防もコロナの予防と同じです。今一度、感染症対策を徹底していきましょう！

手洗い・うがい

こまめにしよう！



換 気

授業が終わるごとに
窓を全開に！



湿 度

自分でできる対策はお茶を
飲むこと！
のどの乾燥を
防ぐため、冬
でも水筒を持っ
てこよう。



免疫をつける

- ・栄養バランス
- ・十分な睡眠
- ・適度な運動
- ・ストレス発散

