

# ヘルシーウェイ

Hello, how are you doing?  
R7. 11. 7  
幸田中 保健室  
NO. 9  
Hello, how are you doing?

11月に入り、いよいよ寒さが増してきましたね。特に朝晩は冷える日が多くなっています。しかし、日中はそれほどでもない日も多く、寒暖差が激しくなっています。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、今年は全国的にインフルエンザの流行が例年より早くなっています。本校では今のところインフルエンザの流行はありませんが、熱や風邪症状での欠席や保健室の来室が多くなっています。手洗いやうがいはもちろん、部屋の換気などにも気を付けて感染症対策を行いましょう。



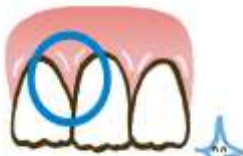
## < 11月の保健目標 >

## いい歯と歯肉の健康を保とう

### あなたの歯肉は健康ですか?

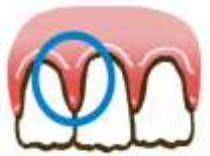
①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、  
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

#### 健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっ  
ていて硬い
- ④出血なし

#### 歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてブヨブヨ  
している
- ④刺激により出血する

### 友達と 意見が 違って いい。



友達と意見が違うとき、どうする？ 友達に自分を合わせる？ それとも「自分はこう思うんだけど…」と、尝试してみる？ 無理に相手に合わせるのが辛いと感じる人もいれば、相手に反対すると友達関係が壊れそうで怖いと思う人もいるかもしれません。

まずは、親しい友達でも、意見が合う場合もあれば、違うこともあるということを知っておきましょう。そして、お互いに相手の意見や気持ちを尊重して、素敵な友達関係を築けたらいいですね。

## 11月の「きょうは何の日？」

### 11月8日 いい歯の日

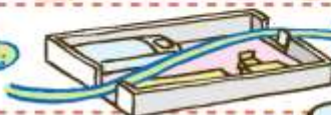
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

### 11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き(いい空気)」の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

### 11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

### 11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

### 11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まらず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。