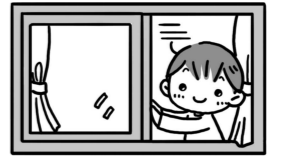


ほけんだより 11月

令和3年10月29日
板野支援学校
第1保健室

11月9日 換気の日

11.9 = いい空気 = 換気の日
換気とは、空気の入れ換えのことです。



かぜなどの感染症にかかっている人が、せきやくしゃみをする、1回あたり10万を超えるウイルスが口や鼻から飛び出すといわれています。閉め切った部屋では、ウイルスが空気中にたどって感染しやすくなります。換気をして空気をきれいにしましょう。

11月10日 トイレの日

うんちは健康のバロメーター。
“トイレ”一人一人の気遣いで、みんなが気持ちよく使えます。

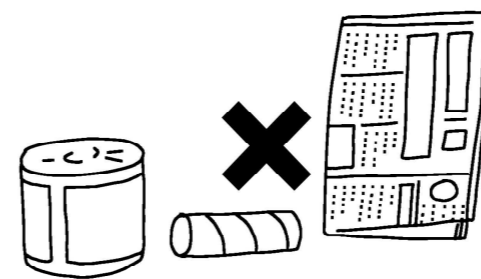
11月10日は「トイレの日」～トイレのマナーを覚えよう～



使用後はレバーやボタンを必ず手でおして水を流しましょう。



トイレットペーパーは必要な分だけ使い、使い過ぎないようにしましょう。



トイレットペーパー以外のものをトイレに流してはいけません。



トイレの後は、手を洗って、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

今年は10月中旬から急に気温が下がったので、寒さに体が慣れていない分、不調を感じている人もいないでしょうか。着るもので調節したり、規則正しい生活を心がけましょう。空気も乾燥し、かぜなどの感染症も流行しやすい時期です。今は全国的に新型コロナウイルスの感染者数は少ないですが、手洗い・うがい・換気などの予防はこれからも続けていきましょう。

11月8日は「いい歯の日」
あなたはきちんとみがける？
1日1回は鏡を見ながら
ていねいにみがこう!!

8020運動を知っていますか？80歳になっても自分の歯を20本たもとうという運動です。むし歯だけでなく、歯肉の病気でも歯がぬけることがあります。歯を大切にして、健康な「いい歯」でいられるようにしましょう。

歯ぐきの健康をチェックしてみよう!

健康な歯ぐき

- うすいピンク色
- ひきしまってピチピチしている
- 歯と歯の間にしっかりはいるこんだ形をしている
- 血がでない



歯肉炎の歯ぐき

- ◆赤っぽい色
- ◆はれていてブヨブヨしている
- ◆厚みがあってふくらんだ形をしている
- ◆少しの刺激で血がでる



歯肉炎をほおっておくと、歯周炎になり歯を支える骨がとけて歯がぬけることがあります。歯肉炎やGO（歯肉炎になりかけ）と診断された方は特に、ていねいな歯みがきや歯科受診をおすすめします！

歯肉炎を治すには、
ていねいな歯みがきと
食習慣の見直しが大切!



毎日しっかり歯みがき



あまいものをダラダラ食べない

* 11月の保健行事 *

- 1日 体重測定
- 18日 フッ素塗布（希望者のみ）
- 25日 生徒保健給食委員会（プリント配付のみ）

