



令和4年11月17日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

この季節、美しく色づくイチョウの葉。なんと、恐竜のいた時代から地球上に生息していたので、「生きた化石」と言われています。また、火に強く丈夫なので、全国の街路樹本数の1位だそうです。少し個性적인においがありますが、そんなことを思いながら紅葉を楽しんでみてくださいね。

寒さの本番を迎える前、朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、体調をくずさないようにしましょう。

きょうは
何の日？

記念日で見ると

11月

1日 点字の日

日本語の点字が誕生したのは、1890年。

1日 いい姿勢の日

正しい姿勢で勉強すると集中力アップ！

8日 いい歯の日

「受診のおしらせ」をもらった人は、早めに歯医者さんへ。



9日 換気の日

2カ所を開けて、空気の通り道を作りましょう。



19日 世界トイレの日

みんなが気持ちよく使うために、できることは？

26日 いい風呂の日

ぬるめのお湯でリラックス。

11月8日は



歯の平均寿命は約50~65年。80歳まで自分の歯を20本残すことは、実はとても大変なのです。

大切なのは、毎日の歯みがきと定期的な歯科受診です。

【歯の役割】

食べ物をかみ砕く、表情をつくる、発音を助ける

【おし歯になりやすい人】

ダラダラ食べている、よくかんでいない、甘いものばかり食べている



1本ずつみがく



軽い力でみがく



鏡を見ながらみがく

フロスや歯間ブラシなども使って、隅々まできれいにしましょう

11月9日は「いい空気の日」

感染症対策でも重要!

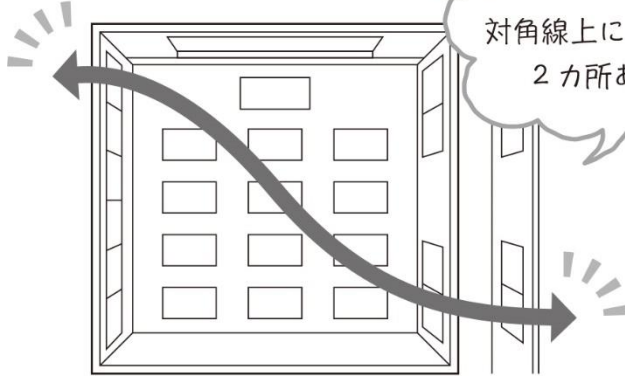
続けよう!
こまめな換気

なぜ?

閉めきった部屋には、
二酸化炭素やホコリ、
ウイルスがたくさん!

どうする?

対角線上にある窓を
2カ所あける



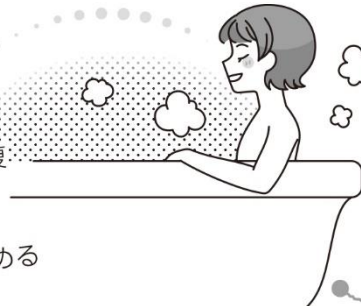
11月26日は
いい風呂の日

お風呂で **ほっ** としませんか?

風邪の季節!
こんな人は要注意!

湯船につかると、こんなにいいこと

- ★冷え・疲労回復
- ★ストレス解消
- ★睡眠の質を高める



入浴のポイント

- ・入る前に浴室を温めておく
- ・お湯の温度は38~40℃
- ・寝る直前に入らない

- 運動はあまりしない
- 野菜やきのこ類をあまり食べない
- ← 冬でもシャワーで済ませている
- ← ストレスをためてしまう
- ← 寝不足のことが多い

大切なのは、早めの対策。
本格的に寒くなる前に、生活習慣を見直しましょう。

★元気な体づくりのポイント★ 「たくさん笑うこと」

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり、「笑う」だけでいいことがたくさんあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り切りましょう。

インフルエンザの予防接種の時期になりました



インフルエンザの予防接種ワクチンは、そのシーズンに流行する型を予想し、いくつかの型に対応できるようシーズンごとに作られています。

予防接種を受けたからといって絶対にかからないわけではありませんが、かかりにくくなったり、かかっても重症化したりするのを防ぐことができます。その効果は、接種した2週間後から5か月続きます。

だいたい12月頃から3月頃にかけて流行するので、12月中旬までには打ち終わるとよいでしょう。予防接種を受けるかどうかは個人の判断です。保護者の方とよく相談して、今年はどうするのか決めましょう。