

ほけんだより11月

住吉第一中学校 保健室

紅葉が美しい季節になりました。

みなさんは、なぜ落葉樹は秋から冬にかけて葉を落とすのか、知っていますか？ 木は根から吸いあげた水分を葉から蒸発させているそうです。空気が乾燥する冬は、今まで通り蒸発させていると水分不足になります。それを防ぐために葉を落とすというのです。冬支度をしているのですね。かぜやインフルエンザが流行り始めます。みなさんも手洗いや服装の工夫など、できることから備えていきましょう。



★11月は いい〇〇の日！

11月は語呂合わせが良く、『いい〇〇の日』がたくさんあります。もし、私（自分に当てはめてみてください）なら、どんな〇〇になるでしょう???
たとえば、11月8日「いい歯」・11月9日「いい空気（換気）」・11月10日「いいトイレ」……

さて、ここで質問です！

(1) 6月の歯科健診後、受診票をもらった人のうち、「受診しました」票を学校に提出した人はどれ位でしょう？

※受診したのち提出を忘れている人は提出してください。

※定期的に口の状態を知るために歯医者さんに通っている優秀な人もいます。「継続は力なり」ですね!(^ ^)!



◆11月8日「いい歯の日」、もう一度、自分の歯について考えてみましょう。
ていねいに1日2～3回、歯磨きできていますか？

私たち、人間は乳歯から永久歯になれば、もう生え変わりはありません。
歯がないと、噛めません。平均寿命80歳。『噛むことは生きること』です。

① 顔の筋肉を動かすことで、脳の働きが活発になります。

② 歯に力が入り、瞬発力などの運動能力があがります。

③ だ液がたくさんでて、口の中がきれいになったり、
むし歯や乾燥を防ぎます

④ 消化が良くなり、気持ち良い排便につながります。
肥満の予防にもなります。

⑤ 顔の表情が豊かになります（しわがでにくい）。
などなど、良いことがいっぱいです。

◎ 一口30回を目標にバランスよく食べて、
しっかり磨いて、健康を手にいれましょう。

上記の答え：約30%



11月9日は「いい空気(換気)の日」♪

日に日に季節が移り替わっていきますね。

みなさんも、もうすっかり、「冬服」に変わりました。

今年も、インフルエンザやノロウィルスなどが心配な季節の到来です。

しかし、人間には『予防する』という知恵が備わっています！！ 換気していないと...

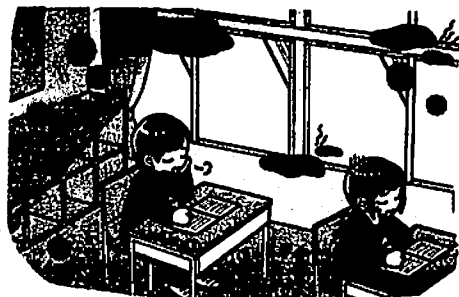
1、 教室やお家では、換気をしましょう。

- ① 人が吐いた二酸化炭素がいっぱいになると、
頭がボーっとしたり、頭痛の原因になります。
- ② ほこりやウィルスが乾燥した空気の中で浮遊しています。
- ③ もし、だれかが、咳をすれば、2～3メートルの唾が
飛び散ります。そして、机やいろんな場所に付着します。
- ④ 人や物のにおいがつらく感じることもあります。

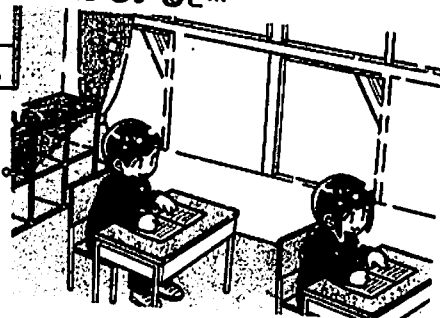
→ 寒くても窓をあけて換気することで、これらが解消されます。

→ 保健委員が窓をあけます。みなさん、協力してくださいね。

- ◎ 家庭で、風邪ひきさんが出たら、まずは、換気をしましょう。
(空気清浄器などは正しく利用しましょう。)



換気していると...



2、 マスクは正しく使用しましょう。

マスクは口の中の乾燥を防いでくれるものです。隙間が多かったり、鼻や顎が出ていれば、効果は減ってしまいます。

※お願い：マスクが欲しいと、来室する人がいます。たくさん、マスクを

用意することは難しいです。マスクは出来るだけ、ご家庭で準備をお願いします。

正しいマスクの付け方



1 マスクを伸ばす

2 上部分を鼻に合わせる

3 あごの下まで伸ばす

4 顔にフィットさせながら、耳にひもをかける

11月10日は「いいトイレの日」♪

住吉第一中学校のトイレは、ずばり、古いですが、いつもとても綺麗に清掃されています。

これは、先輩方からみなさんに引き継がれている伝統の賜物です！

創立70年のこの良い伝統を守り続けましょう。

