

健やか!

新篠津村立
新篠津中学校
保健だより

No. 18

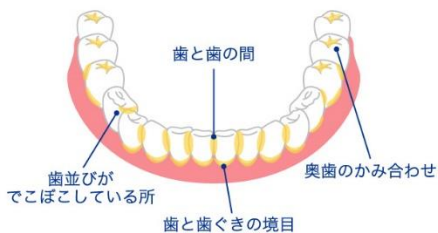
2019. 11. 8

11月

は 11月8日はいい歯の日

5月の歯科検診の時の歯医者さんの話によると…新篠津中学校の生徒は全体的に磨き残しが多いようです。磨き残しがあると、虫歯や歯周疾患になってしまいます。自分の歯を鏡で見ながら1本1本ていねいに歯を磨きましょう。

歯垢(プラーク)が残りやすいところを重点的にみがく

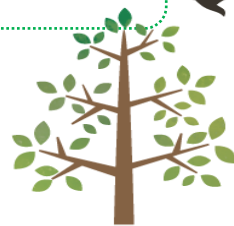


11月9日は空気の日

ほこりやウイルスは、空気中をただよっていて、鼻や口で息を吸い込むことによって体の中に入り込み、病気にかかります。人がたくさんいて長い時間しめきった部屋や教室にいることは、においや二酸化炭素がこもり、体調を崩す原因になるので換気が必要です。

☆ポイント☆

窓と廊下側のドアを開けて空気の通り道を作ると少ない時間で換気ができます。



11月10日はトイレの日

みんなのトイレ気持ちよく使おう!

トイレットペーパーの無駄づかいに気をつけよう



使い終わりには、必ず水を流そう

汚さずに清潔に使うことを心がけよう

もし汚してしまったら、自分できれいにしよう!

次使う人のことを考えて使えるといいね



11月12日は皮膚の日

♥乾燥に負けないきれいな肌を保つコツ♥

① バランスのよい食事をする。
(特にビタミンが多い食べ物)



② 睡眠をしっかりとる。
(特に夜の9時から2時の間)



③ 手袋やマフラーなどで、肌に冷たい風が当たらないようガードする。



④ 保湿クリームを塗る。

⑤ お風呂で優しくていねいに洗い、ぬるめのお湯につかる。お風呂から出たらすぐに体をふく。

