

保健だより 11月



令和7年 11月号
小美玉市立美野里中学校
保健室

肌寒い季節になり、体調を崩す生徒が増えてきました。空気が乾燥し気温が下がると、感染症のウイルスが活発に動き出します。日常生活のちょっとした習慣で感染症を予防し、病気に負けない健康な体をつくりましょう。

スクールカウンセラー来校日
5日(水)・19日(水)

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)ふる(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、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。

感染症を予防しよう！

インフルエンザや新型コロナウイルスが流行しています。手洗いうがい、マスクをするなどの感染対策や咳エチケットを心がけましょう。

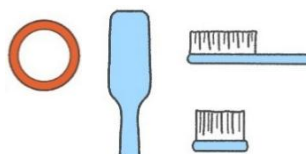
感染症の感染ルート



11月8日はいい(11)歯(8)の日



今使っている歯ブラシ、毛先が広がっていませんか？毛先が広がった歯ブラシを使っていると、丁寧に歯を磨いても磨き残しができてしまいます。「まだ使えるから」と言わずに、歯ブラシは定期的に交換しましょう。



毛先が整った歯ブラシ



毛先が広がった歯ブラシ

10/14～11/11まで養護教諭の勉強をさせて頂いている教育実習生の「武村愛奈」です。普段は保健室にいるので見かけたら話しかけると嬉しいです。あと少しの間ですが、よろしくお願いします。



歯ブラシをくわえながら歩くのは危険です！



必ず座って磨きましょう

11月9日はいい空気の日 換気をしましょう



寒くなってくるとつい窓を閉めがちになってしまいます。感染症を予防し、新鮮な空気を取り入れるために、換気は必要です。こまめに窓を開けて、空気の入替えをしましょう。

換気のポイント



- ☆教室の対角線上の2ヶ所の窓を開ける
- ☆常に開けておくときは10cm程度でよい
- ☆休み時間にはドアや窓を大きく開放する



ウイルスなどを外に出す！

新鮮な空気でスッキリする！