

November

保健だより

11月

大阪府立桃谷高等学校
通信制課程 日夜間部
保健室 水流・清水

スクーリング予定表



通信番号

名前

皆さん、第2範囲お疲れ様でした。11月から第3範囲が始まりますね。
レポートやスクーリングなどは順調ですか？日に日に寒くなってきますので、
くれぐれも体調管理はしっかりと、第3範囲も引き続きがんばっていきましょう♪

～保健室からのお知らせ～

内科検診 11月7日(月) 19:15～20:15
歯科検診 11月13日(日) 9:30～10:20



どちらも保健室で行います。
検診中は受診する生徒以外は
入室出来ません。

11月8日は… いい歯の日

いい歯の日は、「11(いい)8(歯)」の語呂合わせをもとに、1993年に、日本歯科医師会によって制定されました



8020(ハチマルニイマル)運動って？

「8020運動」とは、いつまでも美味しく楽しく食事をするために、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標としています。

食事がおいしいと感じるために…



食欲の秋!!! 秋はおいしいものがたくさんありますね。
からだの健康を保ち、おいしく食べるには「歯と口の健康」は欠かすことはできません。しっかり噛むことで唾液が分泌され胃や腸での吸収がよくなるといわれています。20本以上の歯があればほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、味を楽しみながら食べることができます！
日頃から歯みがきをしっかりと心がけていきたいものですね!!!

	1 4	2 5	3 6
11/6(日)			
11/7(月)			
11/11(金)			
11/13(日)			
11/14(月)			
11/18(金)			
11/21(月)			
11/25(金)			
11/27(日)			
11/28(月)			

