

日中の気温が低くなり、肌寒い日が多くなりました。

保健室には、風邪症状(鼻水・くしゃみ)や倦怠感(だるさ)、頭痛などで来室する生徒が増えています。

身体の調子を整えるために、バランスの取れた食事、十分な睡眠時間を確保するなど、出来ることから始めてみましょう！

また、新型コロナウイルス感染症の新規感染者が増加傾向にあり、第3波を迎えようとしています。

自宅での健康観察や、手洗い・マスクの着用・換気などをしっかり行ってください。

なお、体調が悪いと感じた場合は、登校を控え自宅で休養することをお勧めします。

は や ま せ つ ま え
かぜが流行る季節の前に

て い こ う り よ く ア ッ プ
カラダの抵抗力UP!!



し ゃ く じ
バランスのとれた食事



て き ど う ん じ ゅ う
適度な運動



す い み ん
じゅうぶんな睡眠



よ ぼ う せ つ し ゅ う
予防接種

11月9日(月)から感染予防のための「換気放送」を実施しています！

「2時間目の休み時間」と「お昼休み」の1日2回、換気放送が流れます。

換気放送が流れたら、教室の窓と扉を開けて換気を行いましょう！

開ける時間の目安としては、5分程度が効果的です。



風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などにかからないために、空気の入替えが大切です。

呼吸することで空気中に増える二酸化炭素や、ガスや石油ストーブを使うことで発生する一酸化炭素を室外に出して、新鮮な酸素を取り入れるためにも大切です。

二酸化炭素が増えると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。

また、一酸化炭素の場合は命に係わる場合があるので、寒くても窓を開けて、空気の入替えをしてください！

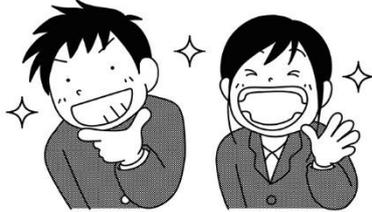


かかりつけ歯医者をもちましょう

むし歯や歯周病の治療だけじゃない！ 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。



笑顔に自信



パフォーマンス向上



相談だ—♪ 歯医者さんに

いい
の
日

11月8日は

おいしく食べる



感染症予防



「よく噛んで食べましょう」には、こんなに良いことが！！

①…肥満防止（よくかめば、少量で満足感を得られる！）



②…味覚の発達（食材本来の味がわかり、正しい味覚を育てる！）



③…言葉の発音がはっきりと（口の周りの筋肉が発達する！）



④…脳の発達、ボケ防止（脳への良い刺激となる！）



⑤…歯の病気予防（だ液の分泌を促進し、口の中をきれいにする！）



⑥…がん予防（食物中の発がん性物質を少なくする！）



⑦…胃の働きを助ける



⑧…全身の体力向上（力が入り体力向上につながる！）

