

# 保健だより 11月



石川県立金沢向陽高等学校  
保健室

日の暮れるのがずいぶん早くなってきました。  
1年のうち、最も昼が短くなる冬至まで、少しずつ昼が短くなっていきます。気候もだんだんと寒くなっていきますので、防寒対策も早めに準備しましょう。

深まる秋、みなさんはどのように過ごしますか？  
現在石川県内で開催されている「いしかわ百万石文化祭2023」に足を運んでみるなど、芸術にも親しめる秋になるといいですね。



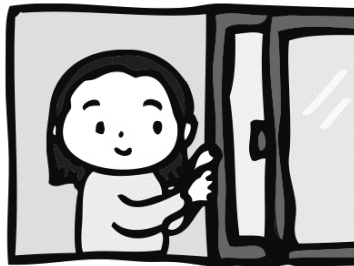
## 11月を健康に過ごそう！ 健康に関連した 11月の「いい日」

11月には健康に関連した「いい日」が多くあります。  
「いい日」を機会に、日頃の健康習慣について振り返ってみましょう。

いい は  
11/8 いい歯の日



いい く(き)  
11/9 かんきの日



いい ひら  
11/12 ひらの日



### 歯肉炎予防 !! きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

# いい空気

校舎改修工事のため、外側の窓は解放できませんが、廊下側の扉を開けて、換気に心がけましょう。

2カ所開けることで、空気の通り道ができ、効果的に換気することができます。



## 苗皮膚の日 …万全の乾燥・寒冷対策を

乾燥した冬が来ます。  
保湿クリームで肌荒れを防ぎましょう。



秋から冬にかけては、空気が乾燥しやすく、また寒さによって血行も悪くなります。そのため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど手荒れ・肌荒れの悩みが増え始めます。

保湿や保温に努め、肌のトラブルを予防しましょう。また症状が出た場合は、早めに皮膚科を受診しましょう。

## まちがいがし

下の2つの絵を見比べて、**7つのまちがい**をさがしましょう！

最後の1つが  
意外と見つからない!?

