

# 保健だより 11月



石川県立金沢向陽高等学校  
保健室

11月に入り、寒さを感じるようになってきました。日が暮れるのも早くなり、これからますます気温が下がっていくことが予想されます。体が冷えないよう対策を行いましょう。

今年はインフルエンザの流行が早く、すでに石川県内では11月5日にインフルエンザ注意報が発令されています。マスクの着用、手洗い・うがい・換気をこまめに行って、予防に努めましょう。



## 歯のトラブルはありませんか？

11月8日は「いい歯の日」

今年度の歯科検診で「受診のお知らせ」を受け取った人で、まだ受診せず、そのままに放置している人はいませんか？ 早く受診し、受診結果を保健室に提出しましょう。

歯科検診で異常がなかった人でも、突然「親知らず」が生えて痛むなど、トラブルが発生する場合があります。日頃から、かかりつけ歯科医を持ち、異常があればすぐに診てもらえるようにすると安心ですね。



中・高校生のうちには普通にはえる7番目の歯かも。  
しっかり数えてみよう。



# 11月の「きょうは何の日？」

## 11月8日 いい歯の日

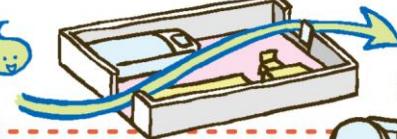
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



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。



後の人のことを見て、  
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季節なので、  
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)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まず、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。

## まちがいさがし

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！

