

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。



ウイルスなどを外に出す！

新鮮な空気でスッキリする！



こまめに手洗い・うがい

歯のトラブルはありませんか？

11月8日は「いい歯の日」

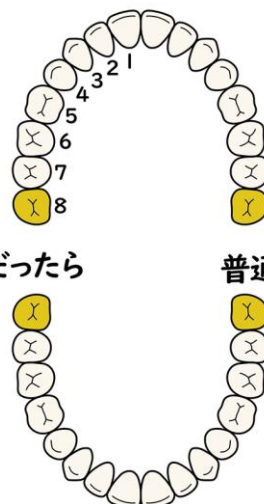
今年度の歯科検診で「受診のお知らせ」を受け取った人で、まだ受診せず、そのままに放置して
いる人はいませんか？ 早く受診し、受診結果を保健室に提出しましょう。

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。

奥歯の奥に



前から数えて8番目の歯だったら
それは「親知らず」。
トラブルも多い歯なので、
歯医者さんと相談しよう。



中・高校生のうちは、
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

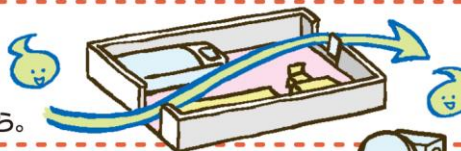
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



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。

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！

