

11月に入り、「涼しい」から「寒い」と感じる気候にかわってきました。深谷中学校三行事最後の音楽会も終わり、疲れや昼夜の寒暖差で体調をくずし、保健室に来室する生徒も増えてきています。十分な睡眠時間を確保し、バランスの良い食事を三食しっかりととり、体調を整えましょう。

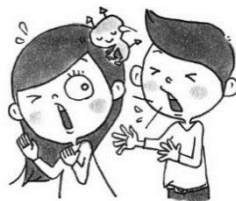
かぜのうつり方を確認しよう～予防のために～

肌寒くなるこの季節、かぜをひかないようにするには、体の内側と外側からしっかりガードすることです。



マスクは
鼻
口
あご
を
おおって

①かぜをひいている人から



かぜの人のせきやくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことでうつります。

②ウイルスがついたものから



空気中のウイルスがついたものに触った手で鼻や口に触れることでうつります。

③免疫力の低下から



睡眠不足や疲れから免疫力が低下すると、ウイルスが体に入りやすくなります。

【外側のガード】～うつり方①・②より～

- ☆体内にウイルスを入れない
→ 手洗い・うがい・マスク
- ☆ウイルスを増やさない
→ 部屋の換気と加湿

【内側のガード】～うつり方③より～

- ★ウイルスに負けない抵抗力をつける
→ バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動



かぜ予防のためのうがい

ぶくぶく



ガラガラ



ガラガラ

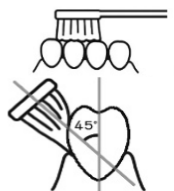
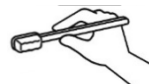


歯周病にならないために

軽い歯肉炎なら、丁寧なブラッシングで治すことができます。ポイントを押さえて歯みがきをしましょう。

【歯みがきのときの歯ブラシは・・・】

- 持ち方：鉛筆を持つように軽く
- 動かし方：力をいれすぎずこきざみに
- あて方：歯と歯茎の境目を45度の角度で



11月26日は「いい風呂」の日

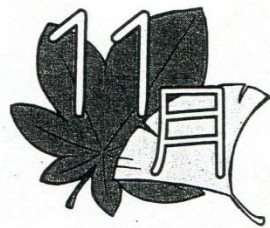
体が冷えると、腹痛になったり、肩がこって頭痛の原因となることがあります。

お風呂は体を清潔にするだけでなく、温熱効果によって血行がよくなり冷えた体を温めてくれます。また、水圧によるマッサージ効果でリラックスし、疲れをとる効果もあります。

【お風呂に入る前に・・・】

- 食後 30 分～1 時間あけて入る
- 足先など心臓に遠いところからかけ湯をする
- 入浴前後にコップ 1 杯の水を飲む

保健委員会だより



『いい歯の日』

11月8日はいい歯の日です。

みなさんは給食の後に歯を磨いていますか？しっかりと歯を磨かないと、

歯肉炎やむし歯、歯周病になっ

てしまいます。みなさん食後には
しっかり歯磨きをしましょう。



保健委員会から連絡
11月10日～19日に歯磨き
強化週間を行います。歯ブラ
シを忘れずに持ってきてましょ

さらに11月は、かぜになたりする時期です。
しっかり、手洗い・うがいをしましょう。
マスクをするなどして、かぜになる前に、
予防をしましょう。

発行者2-1 塚本拓海