

ほけんだより

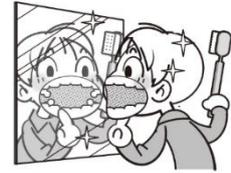
八郎潟町立八郎潟小学校
八郎潟町立八郎潟中学校
保健室
No.13 R4.10.28

朝と夜の冷え込みが強くなり、日が暮れるのも早くなってきました。冬がもうそこまで来ていますね。寒くなり始めの今頃は、体調を崩しやすい時でもあります。朝晩は特に冷え込むので、衣服で調節して風邪を引かないように気をつけてくださいね。



11月8日は「いい歯の日」です。清潔で健康な「いい歯」でいるためには、「歯みがき」が欠かせません。むし歯や歯周病の主な原因となる歯垢（プラーク）をしっかり落とせているかどうか、歯ぐきの状態はどうか、歯みがきの後に鏡で確認してみましょう。

- 食べ物のカスや汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽい物（歯垢）がついていませんか？
- 歯と歯ぐきの間の歯ぐきが丸くなっていませんか？
- 歯ぐきに赤く腫れているところはありませんか？



秋冬も大事！汗のケア！



寒い時期を健康に過ごすためのポイントの1つが汗のケアです！みなさんはタオルや着替えを持っていますか？体育や部活などで汗をかいた後、そのままにしておくとう冷たい空気につれて、思った以上に体が冷え、風邪を引く原因にもなってしまいます・・・油断しないように気をつけましょう！

室内のウイルス対策 2つのカン！！

① こまめに**かんき**しよう！

閉め切った部屋ではウイルスが空気中にただよるので、休み時間など時々窓を開けて外に追い出そう！



② **かんそう**に気をつけよう！

空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器をしっかり活用しましょう！（水分補給も忘れずに）

自己紹介



10月24日から養護実習に来ています「遠藤 寛果」です。
2週間という短い間ですが、みなさんとたくさんお話しすることができたらいいなと思っています。気軽に話しかけてくれたら嬉しいです！
☆最近ハマっていること → K-POPを聞きながら筋トレすること