

すこやか

ほけんだより



朝晩、気温がぐっと冷え込むようになって来ました。木々の葉が美しく色づいてくるのももうすぐです。色とりどりの紅葉は、寒い日も、ホッと心をなごませてくれるでしょう。

しもつき
霜月

11月



もみじ

H25, 11, 1

精華西中学校

*検尿2次検査

11月6、7日(水、木)

検査の必要があれば
連絡しますので提出し
てください。

まだ、未提出の人も
この日に再度提出でき
ます。



うがい・手洗いは、かぜを防ぐために大切なことですね。でも、ちょっと待って!! うがいや手洗いの後、ぬれた手を洋服でふいている人がいます。せっかく、きれいに手を洗ったのですから、清潔なハンカチでふきとりましょう。



鼻水をかますにすすっていたり、袖口でふきとったりしている人もいます。鼻水には、かぜのウイルスがいっぱい!! いつもティッシュを持ち歩いて、鼻はこまめにかみ、鼻水が手についたときは、せっけんで洗い流しましょう。

カルシウムと骨の関係

からだの中には、約1kgのカルシウムがあり、その99%は骨にたくわえられていて、必要な分だけ、骨から血液に放出されます。

カルシウムが不足すると、骨に必要な分まで放出されることになり、骨が弱くなってしまいます。

じょうぶな骨とからだの働きに必要な量を保つためには、食事ですっかりカルシウムを取ることが必要です。



●小魚 ●乳製品 ●青菜 ●大豆製品

11月はカラダの記念日がいっぱい!!

1 点字制定記念日

日本語を表す点字が正式に採用された日(1890年)。点字は、1825年にフランスで最初に考案されました。

2 3 4 5 6 7



8 いい歯の日

11(いい)と8(歯)の語呂合わせです。歯は、健康を支える土台。きちんと手入れして、大切にしましょう。

9 換気の日

11(いい)9(くう・き)で、換気の日。かぜの流行を防ぐため、休み時間には窓を開け、空気を入れ換えを!!

10 トイレの日

11(いい)10(とイレ)で、トイレの日。1人ひとりの小さな心がけが、気持ちのよいトイレをつくれます。

11

12 ひふ 皮膚の日

11(いい)12(ひふ)の語呂合わせ。秋から冬は空気が乾燥し、皮膚も乾燥しやすいので、早めのケアを!!

13

14 世界糖尿病デー

20歳以上の4人に1人以上は、糖尿病または予備群*。10年先の健康をつくるのは、今のあなたの生活習慣です。定期的に見直しましょう。



15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

New!

世界トイレの日

世界では約25億人が自分のトイレのない生活を、感染症の危険にさらされています。この状態を改善するため、2013年7月、国連総会で制定が決議されました。



おまけ

鏡の日

11・11は、鏡に映しても同じように見えることから、鏡の日。髪型を直すついでに、姿勢もチェックする習慣を。