

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。

11月



もみじ
H26, 11, 1
精華西中学校

*検尿2次検査

11月6、7日(木金)

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。

あなたの姿勢大丈夫?



うがい・手洗いは、かぜを防ぐために大切なことです。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。



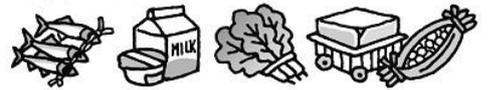
鼻水をかまずにすすっていたり、袖口でふきとったりしている人もいます。鼻水には、かぜのウイルスがいっぱい!! いつもティッシュを持ち歩いて、鼻はこまめにかみ、鼻水が手についたときは、せっけんで洗い流しましょう。

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、空気の入れ換えを!!

10 トイレの日



11(いい)10(といれ)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ります。

11

12 ひふの皮膚の日



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!!

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し、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。

【記念日の由来】点字制定記念日(特定非営利活動法人日本点字普及協会)、いい歯の日(日本歯科医師会)、換気の日(日本福祉工業会)、トイレの日(日本トイレ協会)、世界糖尿病デー(世界保健機関)、世界のトイレの日(国連)、鏡の日(全日本読書協会)

*データ:「平成23年国民健康・栄養調査結果の概要」厚生労働省