

すこやか

ほけんだより



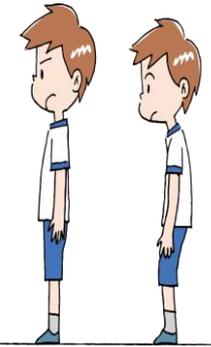
朝晩、気温がぐっと冷え込むようになって来ました。木々の葉が美しく色づいてくるのももうすぐです。色とりどりの紅葉は、寒い日も、ホッと心をなごませてくれるでしょう。

11月

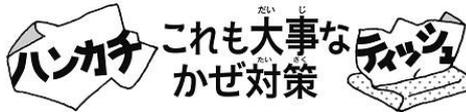


もみじ
H27, 11, 16
精華西中学校

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。

鼻水が出たとき

あなたは、どうする?



- 鼻をすすって、がまん
- 鼻をかんで、スッキリ

授業中や電車の中など、まわりに人がいるときに鼻をかむのは恥ずかしいと感じる人が多いようです。ところが、欧米では、多くの人が人前でも平気で鼻をかんでいます。音を立てて鼻をすするほうが恥ずかしいのだそうです。

感じ方はともかく、鼻汁がたまると炎症を起こし、副鼻腔炎という病気になることも。鼻をかんでスッキリさせることもわすれないで。

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 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



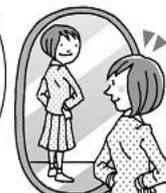
20歳以上の4人に1人以上は、糖尿病または予備群*。10年先の健康をつくるのは、今のあなたの生活習慣です。定期的に見直しましょう。

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