

ほけんだより 11月

南山城支援学校
保健部 No.7



日が暮れるのが早くなりました。朝晩冷え込むことも増え、だんだんと冬が近づいてきていますね。空気が乾燥している日も多くなったので、乾燥した空気をこのおインフルエンザなどの感染症の流行にも引き続き気をつけていきましょう。



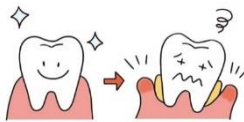
11月8日



11月8日は、いい歯の日

歯みがきが十分でないとお歯垢がたまり、むし歯や歯肉炎の原因になります。歯肉炎とは、歯ぐきが赤く腫れたり、血が出て痛みが出たり、ひどくなると歯がグラグラして歯がぬけてしまう病気です。

そうなると、食べ物を噛むこともできなくなってしまいます…。



毎日しっかり歯みがきを行い、いつまでも

白くてピカピカのいい歯を目指しましょう。

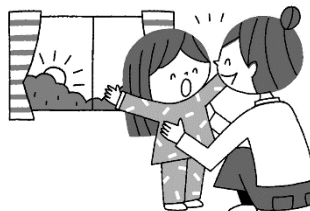


インフルエンザや
コロナにもまけない！

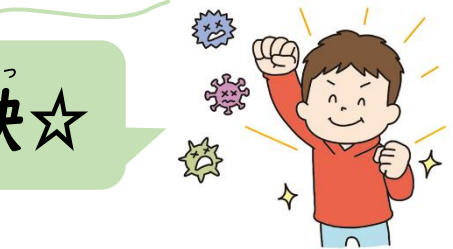
免疫力アップの秘訣☆



バランスよく、しっかり食べる

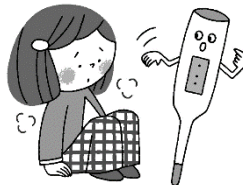


しっかり寝てよく動く(運動する)！



よく笑いストレス発散！

- 無理をせず早めの休養
- 水分と栄養をしっかり取る
- 外出を控える
- 熱が高い時は、病院へ行く



もし、風邪をひいたかも？
と思ったら、4つのことを
守ってくださいね。

11月の保健行事予定

11/1(水) 発育測定(高等部) 11/2(木) 発育測定(中学部) 11/7(火) 発育測定(小学部)

11/9(木) 歯科検診(全学部) 11/13(月) 運動器検診(中・対象者のみ)

※随時 養護教諭による歯みがき教室(希望クラス)

