

ほけんだより 11月

11月号 R4.11.1
鮎子西中 保健室

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。

この季節、美しく色づくイチョウの葉。なんと、恐竜のいた時代から地球上に生息していたので、「生きた化石」と言われています。また、火に強く丈夫なので、全国の街路樹本数の1位がイチョウなのとか。少し個性的なおいがありますが、そんなことを思いながら紅葉を楽しんでみてくださいね。



“調節上手さん”の 着こなしのポイント?

point 1 下着を着る

汗を吸って
肌の清潔を
守ってくれる

point 2 うすいものを重ねる

空気の層ができて
厚手のものを1枚
着るより暖かい

1枚 たくさん

point 3 脱いだり着たりできるものを

朝と昼の
気温差にも
対応 OK

11月9日は「いい空気の日」

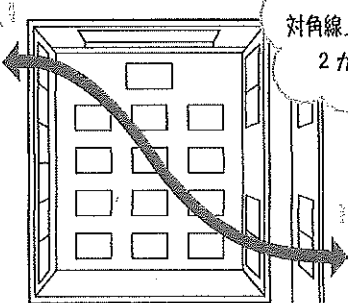
続けよう! こまめな換気

なぜ?

閉めきった部屋には、
二酸化炭素やホコリ、
ウイルスがたくさん!

どうする?

対角線上にある窓を
2カ所あける



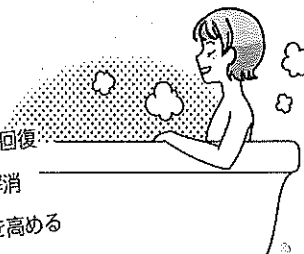
11月26日は いい風呂の日 お風呂でほっとしませんか?

湯船につかると、こんなにいいこと

- ★冷え・疲労回復
- ★ストレス解消
- ★睡眠の質を高める

入浴のポイント

- ・入る前に浴室を温めておく
- ・お湯の温度は38~40℃
- ・寝る直前に入らない



想像してください

「トイレのない世界」

学校にも家にもスーパーにも公園にも、日本では当たり前にあるトイレ。でも、世界にはこんな問題が...

衛生的なトイレを使えない人が
約20億人。

6億7,300万人が屋外で排泄している。

1日に800人以上の子どもが下痢などの病気で亡くなっている。

アフリカの女の子の10人に1人は
「トイレがない」という理由で
学校を休んだり退学している。

トイレが室内にあること、個室になっていること、キレイな水で流せること、どれも当たり前ではない人たちが、たくさんいるのです。

11月19日は「世界トイレの日」。
次の人のために、清潔に使ってくださいね。



あるなしクイズ

ある に共通するのは?

ある	なし
ポケット	ボタン
石	岩
寿命	一生

答えは「歯」

ポケット

歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり炎症を起こすと、歯周ポケットという深い溝ができます。進行すると歯が抜け落ちてしまうことも...



石

歯垢が石のように硬くなったものが歯石。放置していると、むし歯や歯周病の原因になってしまいます。



寿命

歯の平均寿命は約50~65年。80歳まで自分の歯を20本残すことは、実はとても大変なのです。



やっぱり大切なのは、毎日の歯みがき。そして定期的な歯科受診です。

そのひと言...セクハラかも!?

セクハラとは

セクシュアルハラスメントの略。相手の気持ちに反する性的な嫌がらせ。

これは間違い

- × 大人の世界だけ
- × 男性から女性だけ
- × 同性同士なら大丈夫
- × 体に直接触っていないからOK



こんな言葉もセクハラに

- ◆ 外見や容姿をいじる ⇒ 胸が大きいよね
- ◆ 性的なからかい ⇒ イライラしてるけど、生理?
- ◆ 性別を押しつける ⇒ (男の子に) 女の子みたい!
- ◆ 私生活に踏み込む ⇒ 彼氏どうなの?



あなたは「友だちだから」「冗談のつもり」。でも、相手は? 一度、振り返ってみましょう。