

ほけんだより 11月



令和4年11月2日

埼玉県立騎西特別支援学校

北本分校 保健室

11月の保健目標
寒さに負けない
体をつくろう!

寒い日が増え秋の深まりを感じるようになってきました。今年
はインフルエンザの流行があるのではないかとされています。
元気な体をつくり感染症に負けないようにしましょう。



かぜにも感染症にも
負けない!

元気な体づくりのポイント

1 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



2 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



3 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



4 たくさん笑う

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬をのりきりましょう!



11月8日は



「歯」からのお願いです!



いつもきれいにしてね

食事に含まれている糖分は、むし菌の大好物。食べ物のカスを口に残さないよう、フロスなども使ってきちんととりのぞいてください。



痛みには理由があります

「飲み物が歯にしみる」「響くような痛みがある」などの症状は口からのサイン。むし菌や歯周病などの病気が隠れているかもしれません。ほうっておかないで!



もしも歯がなかったら?

歯には食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、体のバランスを保つなど、歯にはたくさんの役割があります。



簡単には

取り替えられません

髪や爪は切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治すのではなく、日ごろから、ていねいにケアしてください



ときどき

フロの手も借りてください

早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また、歯石は自分では除去できません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。



年をとっても一緒に いさせてください

「8020運動」は80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始められました。ずっと大切にしてくださいね。

