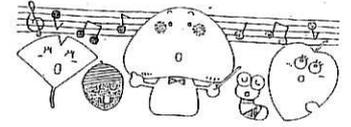


ほけんだより

平成27年11月2日
光一中・保健室

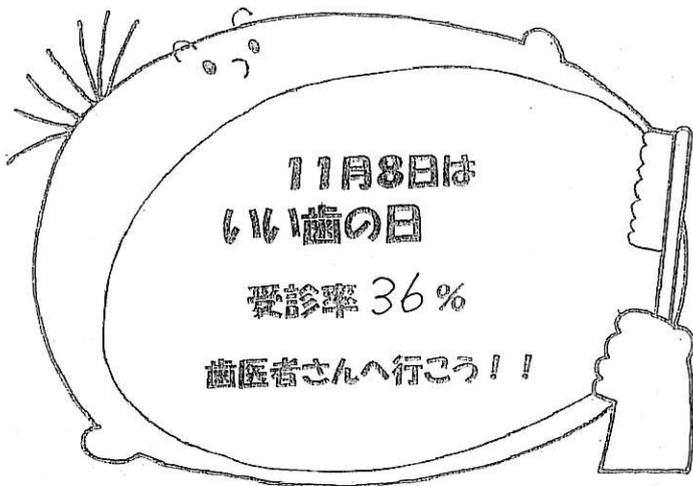
心待ちにしていた合唱コンクールが終わりました。毎日、心地よいハーモニーが校舎中に響きわたりましたね♪♪・・・各クラスで日々奮闘しながら作り上げた合唱は、どのクラスも心に響くととても感動的な合唱でした。



さて、これからの季節（寒さと空気が乾燥する）は、インフルエンザが流行します。自分で出来る感染症対策の基本は、①手洗い②うがい③咳エチケット(マスク)で予防をして蔓延を防ぐことです。学校は集団生活、一人一人のマナーや思いやりが感染を防ぎます。自覚を持って手洗い・うがいをしましょう！

★インフルエンザにかかった場合は、「出席停止」となります。(欠席にはなりません。)

医師より登校許可の診断が出たら、「登校届」(保護者記入)の提出をお願いします。(学校のホームページよりダウンロードも可能ですし、登校してから学校で渡すことも出来ます。)



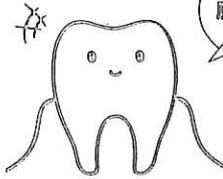
歯肉炎

初期の歯肉炎は、「自分で治せる病気」です。厚生労働省では、歯肉炎を「生活習慣病」に位置づけています。間食(おやつ)をだらだら食べるなどの生活の乱れから、歯肉の病気に対する抵抗力は弱まり、ついには体全体の健康状態に影響を与えるのです。しかし初期の歯肉炎ならば、2週間ほどで自分の目で見てわかるくらいに回復し、治せます。

歯肉炎の予防

- * 間食や夜食はできるだけ控える(食べたら磨く)
- * 歯垢が付きにくい砂糖の少ない食べ物、飲み物。また、歯ごたえのあるものを食べるようにする
- * 歯石が付いていないか定期的に歯医者さんで診てもらおう



①健康な歯肉	②歯肉炎の歯肉
 <p>歯肉炎の原因は歯こうです!</p>	 <p>あなたの歯肉は元気ですか?</p>
うすいピンク	色 赤っぽい
引きしまって、ピチピチしている	感触 腫れていて、プヨプヨしている
歯と歯の間に、しっかり入り込んでいる	形 丸く厚みがあって、ふくらんでいる
出血していない	出血 指で押したり、歯みがきなどの刺激で出血しやすい

♪ 感動の歌声を
ありがとう ♪



みんなのトイレ、清潔に使おう！



11月10日は、「トイレの日 (いい・とくいれ>)」です。
知っていましたか？

光一中のトイレもまさに新装オープン！！本当にきれいになりましたね。ある日の2階廊下で・・・「トイレの話題でこんなにも盛り上がるなんて！！」って事もありましたね。

待ちに待った素敵なトイレです。一人一人が心がけ、大切に

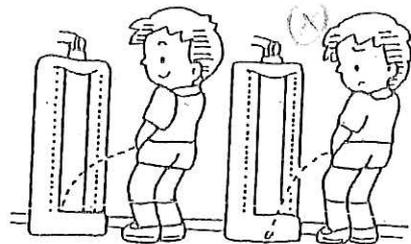
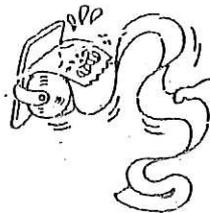
いつまでもきれいに使いたいものですね。新しくしていただいたことに感謝して！！



（ 手はしっかり洗い、清潔な
ハンカチ・タオルでふく ）



（ 紙のむだづかいを
しない ）



← 一歩前へ
（ 汚さないように心がけよう ）

★ 使用後は、必ず水を流しましょう！！

「はきものをそろえる」

藤本 幸邦

はきものをそろえると心もそろろう
心がそろうとはきものもそろろう

ぬぐどきにそろえておくと
はくどきに心がみだれない

だれかがみだしておいたら
だまってそろえてあげよう

そうすればきっと
世界中の人の心も そろうでしょう

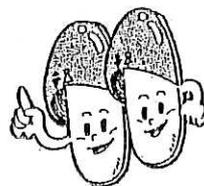
学校のトイレでは、履き替える事は、ありませんが、日常生活では、いろんな場面でありますね。

自分の下駄箱、家の玄関等「はきものをそろえる」・・・心がけて生活したいものです。

1年生へ

11月6日 (金)

貧血検査です



手洗い うがいの



プラス2℃の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃！

上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♡

