



令和4年11月1日  
練馬区立大泉中学校  
11月号 保健室

11月になりました。空気が乾燥してくるこれからの季節は、コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスやインフルエンザなどの流行も心配されます。適切な食事、適度な運動、休養を意識して、風邪にも感染症にも負けない元気な体を目指しましょう。

### 寒くても水分補給は大事！？

「水分補給は夏の話！」と思いませんか？水分補給は、秋や冬でも大切なものです。なぜなら・・・

**理由①** 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。

空気が乾燥する寒い季節は、より水分の蒸発が進みやすくなります。

**理由②** 夏よりものどが渇いていると感じにくいので、水分補給の機会が減ってしまいがちです。

のどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが体に侵入しやすくなります。



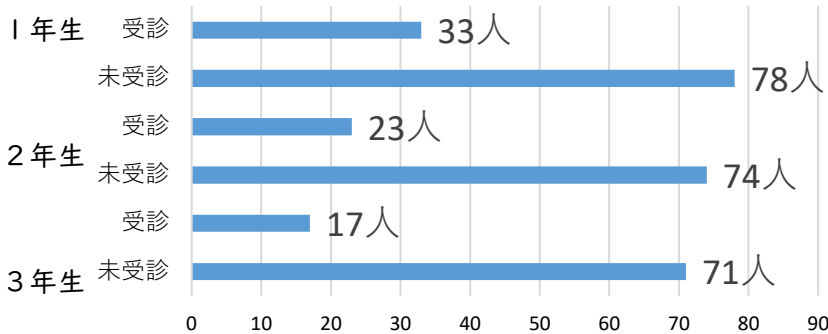
★のどが渇いたと感じる前に、こまめな水分補給を心がけましょう！

## 11月8日は「いい歯の日」です

「118 (いいは)」と読めることから、「いい歯の日」とされています。1学期に歯科検診がありました、綺麗な歯を保っていますか？「受診のおすすめ」をもらった人は、歯医者さんに診てもらいましたか？

大泉中のみなさんの、歯科検診を受けての病院受診状況をグラフにしました。「受診のおすすめ」をもらった人で、受診をした人と受診をしていない人を学年ごとにまとめています。

大泉中 歯科受診状況



1年生は42.3%、2年生は31.1%、3年生は23.9%の人が、歯の治療をして、学校に書類を提出してくれています。



一生自分の歯でおいしく食事ができるように、みなさんには歯を大切にしてもらいたいです。

早めに病院を受診して、治療をしてもらったら、学校に知らせてくださいね。

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。

