

ほけんだより 11月



海高！感染症対策！

- ① 手洗い
- ② 手指消毒
- ③ 教室の換気



徳島県立海部高等学校 令和4年11月 発行

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。1日のうちの寒暖差が激しいと、体調を崩しやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、しっかり体調管理をしましょう。



今日は
何の日？

1日 「いい姿勢の日」
いい姿勢で勉強すると集中力アップ！
体幹トレーニングにもつながります。



19日 「世界トイレの日」
みんなが気持ちよく
トイレを使うために
できることは？



8日 「いい歯の日」
毎日の丁寧な歯磨きが大切です。



26日 「いい風呂の日」
お風呂に入ってリラックス！
冷えや疲労回復にも効果が
あります。



9日 「いい空気の日」
窓やドアを開けて換気しましょう。

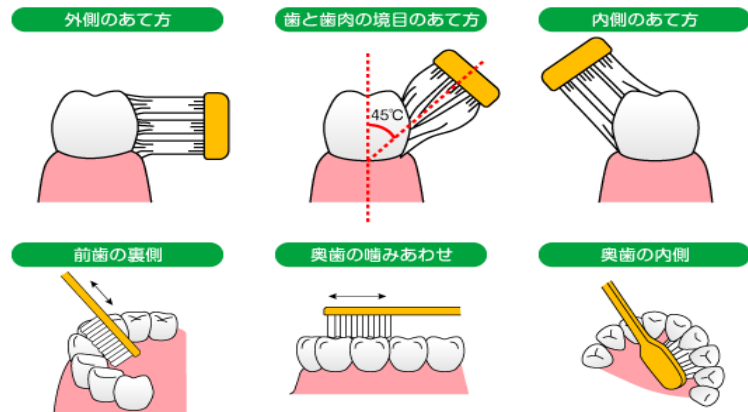


11月8日は
いい歯の日



夏休みに歯科検診の結果を通知しました。虫歯などの異常が見つかった人は早めに歯科を受診しましょう。

「虫歯になりそうな歯がある」「歯垢がついている」という問題は日々の丁寧な歯磨きで改善します。丁寧な歯磨き習慣を身につけましょう。



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。



カゼの季節 こんな人は要注意！

- 運動はあまりしない
- 野菜やキノコ類をあまり食べない
- ストレスをためてしまう
- 冬でもシャワーで済ませている
- 寝不足のことが多い

大切なのは、早めの対策。本格的に寒くなる前に、生活習慣を見直しましょう。

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