



みらい分校

保健室

令和4年11月

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。空気が乾燥し、感染症にかかりやすい季節になりました。コロナウイルスだけではなく、かぜやインフルエンザなどにも注意が必要です。感染症対策を続けて、ウイルスから体を守りましょう。

# つづ 続けよう 基本的 感染症 対策



検温



手洗い



消毒



換気



マスク



～11月の保健行事～

## 後期入学者身体測定

対象：後期入学の7人+希望者

日時： 11月8日(火) 4校時

検診内容・場所： 身長・体重

視力

聴力

→ 保健室

→ 保健室

→ 会議室



身長



体重



視力



聴力

持ちもの： めがね (普段かけている人)

※コンタクトレンズの人は、つけたまま視力検査をします。

# げんき からだ 元気な体づくり4つのポイント

## ポイント①

えい しょう  
栄養

よ  
バランス良く



## ポイント②

うん どう  
運動

てきど  
適度に



## ポイント③

きゅう しょう  
休養

き じかん  
決まった時間に



## ポイント④

た く さ ん わら  
たくさん笑うこと

いいことがいっぱい



さむ きせつ すいぶん  
寒い季節も水分をとろう！！



さむ くなると、「汗をかかない」などの理由で、水<sup>みず</sup>を飲む量<sup>りょう</sup>が減<sup>へ</sup>りますが、汗<sup>あせ</sup>をかかなくても、身体<sup>からだ</sup>から排出<sup>はいしゅつ</sup>される水分<sup>すいぶん</sup>量は同じ<sup>おな</sup>だと言われており、気づ<sup>い</sup>かない間<sup>あいだ</sup>に脱水<sup>だっすい</sup>症<sup>しょう</sup>になっていたりします。

空<sup>くう</sup>気が乾<sup>かん</sup>燥<sup>そう</sup>するこれからの季節<sup>きせつ</sup>こそ、積<sup>せき</sup>極<sup>ごく</sup>的<sup>てき</sup>に水<sup>みず</sup>を飲<sup>の</sup>むことが健<sup>けん</sup>康<sup>こう</sup>の秘<sup>ひ</sup>訣<sup>けつ</sup>です。

感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>症<sup>しょう</sup>予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>にも、水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>を<sup>と</sup>ることは大<sup>たい</sup>切<sup>せつ</sup>です。

## は け 歯<sup>は</sup>ブラシは“毛<sup>け</sup>”がいのち



今<sup>いま</sup>使<sup>つか</sup>っている歯<sup>は</sup>ブラシの毛<sup>け</sup>はどうなっていますか？ 毛<sup>け</sup>先<sup>さき</sup>が広<sup>ひろ</sup>がっていたり、くたびれていたら要<sup>よう</sup>注<sup>ちゅう</sup>意<sup>い</sup>。せつかく毎<sup>まい</sup>日<sup>にち</sup>がんばってみがいても、こんなことに…。

### よご のご 汚<sup>よご</sup>れが残<sup>のこ</sup>ったままに…!?

ひら 開<sup>ひら</sup>いた毛<sup>け</sup>先<sup>さき</sup>はきちんと歯<sup>は</sup>に当<sup>あ</sup>たらず、上<sup>じょう</sup>手<sup>て</sup>にブラシ<sup>し</sup>ングできませ<sup>せ</sup>ん。毛<sup>け</sup>先<sup>さき</sup>が広<sup>ひろ</sup>が<sup>つ</sup>ていなくとも長<sup>なが</sup>く使<sup>つか</sup>っていると毛<sup>け</sup>のハリがなくなり、汚<sup>よご</sup>れを落<sup>お</sup>とす力<sup>ちから</sup>も弱<sup>よわ</sup>まります。

### は いた 歯<sup>は</sup>ぐきを痛<sup>いた</sup>めてしまうかも

ちから い 力<sup>ちから</sup>を入れてみがいていなくても、毛<sup>け</sup>先<sup>さき</sup>がボロボロの歯<sup>は</sup>ブラシでは歯<sup>は</sup>ぐきなど、口<sup>くち</sup>の中<sup>なか</sup>を傷<sup>きず</sup>つけるこ<sup>こ</sup>ともあります。



は 歯<sup>は</sup>ブラシは裏<sup>うら</sup>側<sup>がわ</sup>から毛<sup>け</sup>先<sup>さき</sup>が見<sup>み</sup>えたら交<sup>こう</sup>換<sup>かん</sup>のサイン！ 1カ月<sup>げつ</sup>に一度<sup>いちど</sup>が目<sup>め</sup>安<sup>やす</sup>です