

# きけん だより 11月

みくまの支援学校 保健室  
令和4年11月1日 No.14

あさ ゆう ひるま きおんさ おお ふう かぜ つめ くうき かんそう  
朝・夕と昼間の気温差が大きく、吹く風も冷たく空気が乾燥してきました。新型コロナウイルス  
かんせんしょう りゅうこう  
感染症の流行もなかなかおさまらず、WHO世界保健機構から出ている「緊急事態宣言」の解除はまだ  
されていません。今年ことしの冬も新型コロナウイルスとインフルエンザ両方に注意しながら体調をくずさな  
いように過ごしましょう。



11月8日は  
いい歯の日

今月の保健目標  
 ・歯を大切にしよう  
 ・寒さに負けないからだをつくろう

新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスは乾燥を好みます。  
湿度は50~60%をめやすに!

保健室からのお知らせ

身体測定  
 4日(金) 高等部  
 7日(月) 中学部  
 8日(火) 小学部

## かぜでも 感染症でも 負けない! 元気な体づくりのポイント?

あそびかた 問題に答えて **ポイント** を導き出そう

1 〇に入る文字は何かな?  
 元気のための3つの**ポイント**

**ポイント1** ○○○う  
**ポイント2** うん○う  
**ポイント3** ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、  
**4つめのポイント** が出てくるよ

**ポイント1**  
 えいよう **栄養**  
 「これだけ食べればいい」という食物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

**ポイント2**  
 うんどう **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!

**ポイント3**  
 きゅうよう **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。

**ポイント4**  
 たくさんわらうこと  
 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、元気に冬を乗り越えましょう!

裏面あります。

11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの

まえ前

みがく まえ前

歯ブラシを  
チェックしましょう

ブラシの毛先が広がって  
いたら交換しましょう。

ね寝る まえ前

必ず歯みがき  
しましょう

寝ている間に菌がひ  
ろがります。

いた痛くなる まえ前

定期的に  
歯医者さんに行きましょう

かかりつけの歯科医を  
みつけましょう。

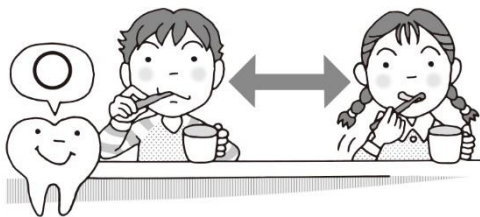
早めの受診をお願いします



むし歯や歯周病がある場合は…

むし歯は歯の病気で、一度なるとなおりま  
せん。むし歯は小さいうちに早めに見てもら  
うことが大切です。

歯周病は知らないうちに悪化してしまう  
歯ぐきの病気です。歯みがきだけでとれない  
汚れがあります。定期的に歯科医院でみても  
らいましょう。



歯みがきするときは…

つばがとぶと感染のおそれがあります。距離をとって、おしゃべりしないでね。