

ほけんだより

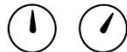
令和4年11月10日
渋谷区立笹塚中学校
校長 片山富子
養護教諭 加藤昌子

「コロナ第8波」と「インフルエンザ」の同時流行が心配されています。手洗い、換気、人込みを避けることなどに加えてワクチン接種は、私たちにできる予防の1つです。

STOP! 歯肉炎

1日1回は、時間をかけて

カ シャカ シャ



シャカ シャカ



シャカ シャカ シ



ヤカ シャカ シャカ

鏡も使って、みがき残しもチェック！
おすすめのタイミングは、寝る前です

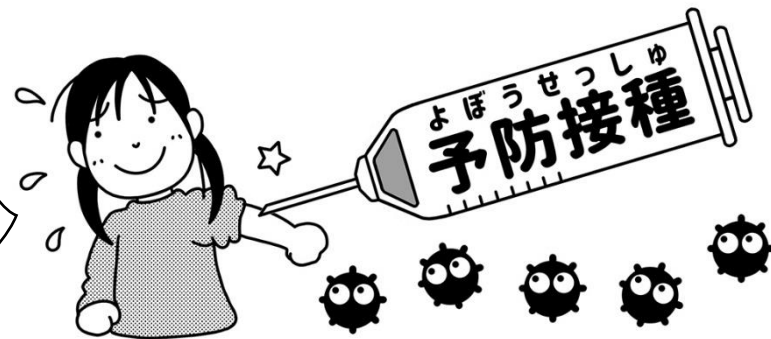
半年に1回、歯科医院へGO



毎日の歯みがきで取り切れない
汚れを落としてもらいましょう

少しの我慢。
備えることで
リスクを減ら
せるよ。

もう、お済みですか？



乾燥した冬が来ます。

保湿クリームで肌荒れを防ぎましょう。



11月12日は
皮膚の日

冬になると乾燥による
手荒れで保健室に
来室する生徒もいま
す。普段からこまめ
にお手入れすること
をお勧めします。

下着で温活しよう

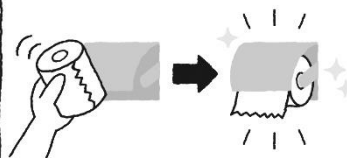
最近、体が冷えていませんか？ 冷え
や低体温は「万病の元」ともいわれ、肩
こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠
などさまざまな症状を引き起こします。

そんなときの強い味方が下着です！
下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、
体温調節にも役立ちます。というの、

下着を着ると、その上には着る衣服との間
に空気の層がでるため、体が温かい空
気に包まれるからです。

「下着なんて、ダサいし面倒だから着
ないよ」なんて言わずに、着てみてくだ
さい。その温かみ、快適さには、心も体も
喜びますよ♪

切れたらすぐ交換



みんなでいいトイレに

11月10日はトイレの日

みんなが使うトイレです。汚したらそ
の後、きれいにするなど少しの心がけ
で気持ちよく使えます。