

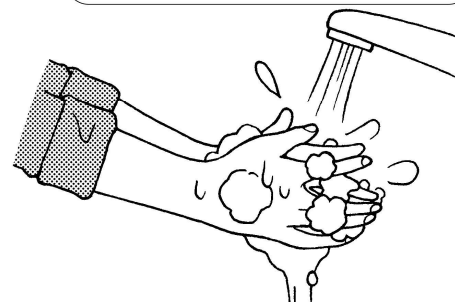
ほけんだより 11月

2025年
北井上中学校
保健室

先月まで暑い日があったかと思えば、急に秋らしい気候になってきました。だんだんと葉が色づき、紅葉が楽しめる季節ですね。この時期、体が寒さに慣れていないので、体調を崩す人が増えてきます。咳やくしゃみが出ている人はマスクの着用をお願いします。

インフルエンザなどの感染症予防のポイント

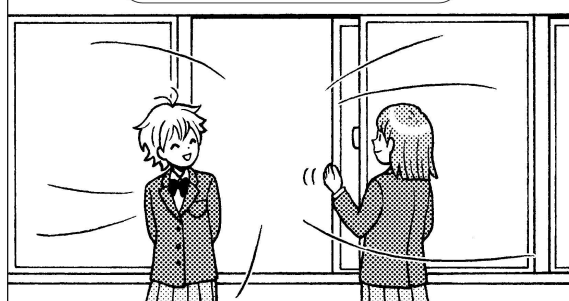
石けんを使って手を洗う



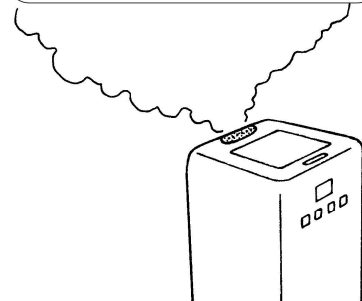
外から帰ってきたらうがいをする



こまめに換気をする



加湿をして乾燥を防ぐ



©少年写真新聞社2025

■歯を失う原因の第一位は歯周病■

歯周病は、細菌によって口腔内に起こる炎症性疾患の総称です。歯肉が腫れて出血し、悪化すると歯を支える骨が溶けて歯が抜けることもあります。正しいブラッシングで予防していきましょう。歯石がついている人は歯医者で除去してもらいましょう。

かぜのひきはじめ

4つの基本

安静・休養

かぜ気味のときは早めに寝るのがいちばん！



保温

自分が快適と感じる温かさで。汗をかいたらこまめに着替えましょう。



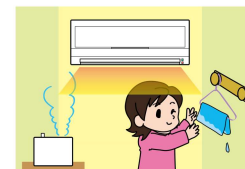
栄養

栄養価が高く、消化のよいものを。水分を十分に。

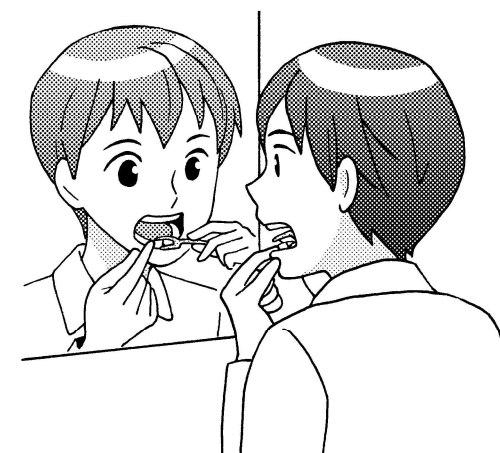


加湿

室内の湿度は50%以上に。濡れタオルを吊すなどの工夫を。



11月 8日 いい歯の日



歯ブラシとともに、デンタルフロスなども活用して、毎日しっかりと歯を磨きましょう。

©少年写真新聞社2025