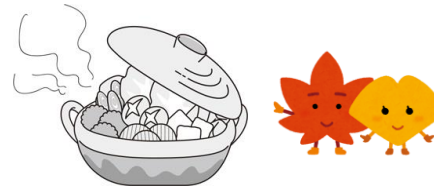


# ほけんだより 11月

名古屋西高校  
2022. 11月発行  
担当 実習生 井上  
2年2組保健委員

日に日に陽が落ちるのが早くなり、あっという間に暗くなってしまいます。  
少しずつ寒くなり、かぜをひきやすくなる季節になってきました。  
みなさんはいかがお過ごしでしょうか。  
今回は風邪をひかないように4つのポイントで解説していきます。



## 風邪をひかないような元気な体づくりのポイント

### 栄養



魚や肉、白米、野菜などバランスよく、たくさん  
噛んで食べましょう

### 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。運動すると心がリフレッシュします

### 休養



お風呂は湯舟に浸かると心身の疲れがとれます  
7時間は睡眠をとりましょう

### 趣味



TV や音楽、ゲームなど自分の好きなものを  
楽しむ時間をつくると心が元気になります

**寒いけど換気をしっかりして  
きれいな空気で授業を受けよう！！**



**きれいな空気で心もすっきり！！！！**

2年2組 保健委員作成

**11月26日はいい風呂の日！！**

お風呂に入ることによって疲労回復やリラクゼーション効果が得られます。お風呂で暖まり健康を保とう！！



# 守ろう 自分の歯



11月には、姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)、皮膚(12日)…と、健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」と言ってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。



出典：健康教室

## 今日からできる！歯に「いいこと習慣」！

### いいこと習慣 1

「食べたらみがく」で歯垢をねらいうち虫歯も歯周病も歯垢が原因で起こります。歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。



### いいこと習慣 2

ストップ！おやつのだらだら食べ  
虫歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。おやつは時間を決めて！



### いいこと習慣 3

ひと口30回、もぐもぐしよう  
よく噛むとだ液が出て、虫歯を防いでくれます。



### いいこと習慣 4

年に1~2回はプロの目でチェック  
虫歯を早く見つけたり、歯石や歯垢の除去もできます。



歯科検診の「結果のお知らせ」を1学期に配布しました。治療が必要で、まだ受診していない生徒は、早めに受診し、結果の紙を、担任または保健室に提出してください。