

# 11月 ほけんだより

令和元年 11月 5日(火)  
那覇市立真地小学校  
保健室

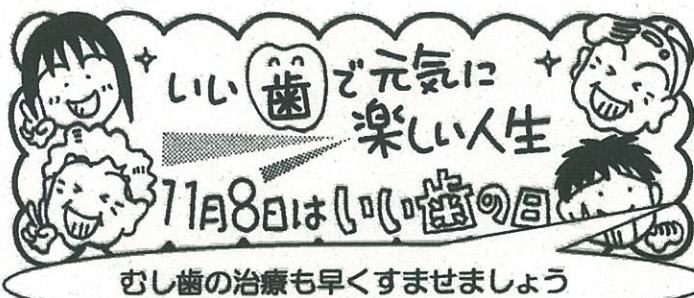
11月に入り、朝晩、肌寒く感じるようになりました。この時期は、注意しているつもりでも、熱を出したり、喉が痛くなったりと体調を崩す人も出てきます。

本格的な かせシーズンの前に、外出後の手洗い・うがい・衣服の調整など、かせやインフルエンザの予防対策をしっかり身につけ、じょうぶな体をつくりましょう。

(その他の感染性疾患の予防もしましょう!)

## 今月の目標

うす着で皮膚をきたえよう!



学校では給食後に歯みがきタイムを実施しています。

お子さんの口腔内の様子を家庭でもチェックしてみてください。

歯ブラシの状態もチェックして下さい。



むし歯の治療も早くすませましょう

## 11月はカラダの記念日がいっぱい!!!

### 1 点字制定記念日



日本語を表す点字が正式に採用された日(1890年)。点字は、1825年にフランスで最初に考案されました。

2 3 4 5 6 7



### 8 いい歯の日



11(いい)と8(歯)の語呂合わせです。歯は、健康を支える土台。きちんと手入れして、大切にしましょう。

### 9 換気の日



11(いい)9(くう・き)で、換気の日。かせの流行を防ぐため、休み時間には窓を開け、空気の入れ換えを!!

### 10 トイレの日



11(いい)10(といれ)で、トイレの日。1人ひとりの小さな心がけが、気持ちのよいトイレをつくれます。

11

### 12 ひふ 皮膚の日



11(いい)12(ひふ)の語呂合わせ。秋から冬は空気が乾燥し、皮膚も乾燥しやすいので、早めのケアを!!

13

### 14 世界糖尿病デー



20歳以上の4人に1人以上は、糖尿病または予備群<sup>※</sup>。10年先の健康をつくるのは、今のあなたの生活習慣です。定期的に見直しましょう。



### New! 世界トイレの日

世界では約25億人が自分のトイレのない生活をし、感染症の危険にさらされています。この状態を改善するため、2013年7月、国連総会で制定が決議されました。



### おまけ 鏡の日



11・11は、鏡に映しても同じように見えることから、鏡の日。髪型を直すついでに、姿勢もチェックする習慣を。

【記念日の出典】点字制定記念日(特定非営利活動法人日本点字普及協会)、いい歯の日(日本歯科医師会)、換気の日(日本電機工業会)、トイレの日(日本トイレ学会)、世界糖尿病デー(世界保健機関)、世界のトイレの日(国連)、鏡の日(全日本鏡連合会)

※データ:「平成23年度国民健康・栄養調査結果の概要」厚生労働省