



令和6年11月
島尻・保健室



11月末に入り、昼間は汗ばむ日もありますが、少しずつ朝夕は涼しく過ごしやすい季節になってきました。この時期は季節の変わり目や昼夜の温度差で体調を崩しやすい時期です。発汗で体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

これから乾燥して寒くなり、インフルエンザやノロウイルスなど感染症が流行る季節となっています。手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、体調を整えていきましょう。



***11月25日~12月25日は、**

世界エイズデーの取り組み月間です

12月1日は



現在、治療法の進歩により、HIV陽性者の予後（病気にかかったあとの見通し）が改善され、感染していない人と同等の生活を送れる事が期待できるようになっています。

しかし、まだまだ正しい情報が行き届いていないのが現状です。エイズデーを通して1人1人が少しでもエイズについて考えてみる機会になればと思います。

***自分のからだを大切に、いのちを大切に☆**

学校では、世界エイズデーの取り組み月間に、学年や実態に応じて、自分やお友だちの身体や心の大切さ、またエイズ・感染症についてなど、学習を行います。

図書館でかりられる本の紹介や、保健室前でもいくつか本を紹介しているので、興味のある本があるか、ぜひ見に来てください☆



学習をしたら、を貼っていきます。
たくさんのリボンでツリーをかざれるかな♪



裏面あります →

フロス2℃の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃！

上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♡



しっかりかむといいこといっぱい



かむことにより「だ液」が多く分泌されます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにする効果があります。

かんであごをよく動かすと、脳に刺激が伝わり脳細胞の活動がさかんになります。脳の発達に相当な効果があります。



痛みには理由があります

いつもきれいにしてください



食事に含まれている糖分は、むし歯菌の大好物。食べ物のカスを口に残さないよう、フロスや歯間ブラシなども使って、きちんと取りのぞいてください。



「飲み物が歯にしみる」「響くような痛みがある」などの症状は、口からのサイン。むし歯や歯周病など、病気が隠れているかもしれません。ほうっておかないで！

考えてみて
もしも歯がなかったら？



食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、体のバランスを保ったり…歯にはたくさんの役割があります。

11月8日は
いい歯の日

歯からの
お願いです

簡単には
取りかえられません



髪やツメは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのではなく、日頃から丁寧にケアしてください。

ときどき
プロの手も借りてください



早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去できません。定期的に歯医者と診てもらいましょう。

年をとっても
一緒にいさせてください



「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始まりました。ずっと大切にしてくださいね。