

ほけんだより 11月号



徳島県立城西高等学校

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しが心地いいですね。コロナ渦で去年は実施できなかった耕心祭まであと少しです。かぜをひかないように気を付けて、耕心祭ではいい思い出づくりができるといいですね。

★新型コロナウイルス感染症★引き続き、感染対策を心がけましょう

かんき
換気をしよう

閉めきった部屋ではウイルスが空気中にたどるので、窓を開けて外へ追いだしましょう。できれば常時(難しいときは30分に1回以上)、2方向の窓を全開にして換気を行いましょ。換気のコツは、空気の通り道を作ることです。換気をしないと…



ウイルスや細菌が増えるよ!



二酸化炭素が増えるよ!



チリ・ホコリがたまるよ!

スポーツ選手は歯を大切にしますか?



11月8日は
いい歯の日

歯を「グツ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。

もしもむし歯があつたり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る事が大切なのです。



11月10日は
いいトイレの日

トイレの
あとは

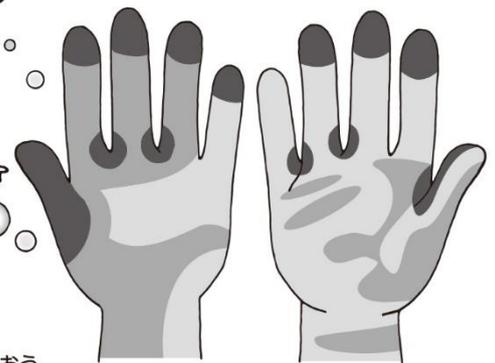
必ず手洗い

手洗いはココに注意!



手の甲

手のひら



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう