

11月のほけんだより

松阪商業高校保健委員会 松本 吉田

高シレサい季節になってきました。朝と夜はとも冷え込み、
 気温差により体調を崩しやすくなります。服装に注意し、
 普段から免疫力を高めて、体調管理を心がけましょう。
 また、新型コロナウイルスの感染者数は増加しており第8波が到来
 しているといわれているので、気を引き締めて今までの感染対策を続けましょう。



つづ 消毒液
 かんせんしょうたいさく
続けよう感染症対策

11月8日はいい歯の日です！

はみがきのポイント



ほん 1本ずつみがく



かる 軽い力でみがく



かがみ 鏡を見ながらみがく

予防しよう！ 歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血
 が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善で
 きます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。

- 毎日の歯みがきが予防・対策の基本
- 好き嫌いせず栄養バランスよく食べる
- ぐっすり寝て疲れを残さない
- 歯医者さんで定期検診を受ける

わら しゃわ げんき 笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

- 免疫力アップ
- 幸福感
- 鎮痛作用
- 記憶力アップ
- ストレス軽減
- 筋力アップ

広がってほしいのは・・・病気じゃなくて笑顔です！