

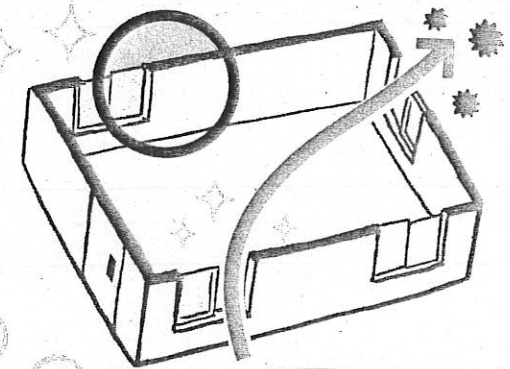
ほげんだより 11月

松阪商業高校 保健委員会

夏の暑さから一変し、冷たい風が吹いてきました。空気も乾燥し、日中と夜の寒暖差が大きいため十分に暖かくしてお過ごし下さい。かぜもひきやすいためお気をつけてください!!

11月9日は換気の日

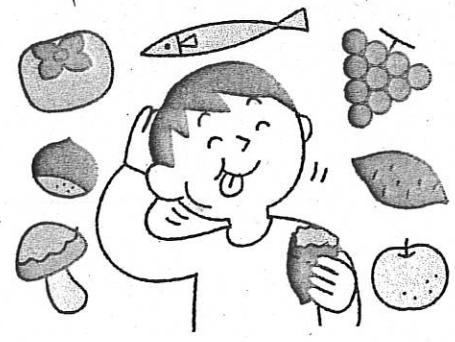
2か所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます!



風が入りにくい時は入口の窓を小さく開け、出口を全開にするとよい

だんだん寒くなってきて換気をするのが大変ですが、積極的に換気をするようにしましょう!

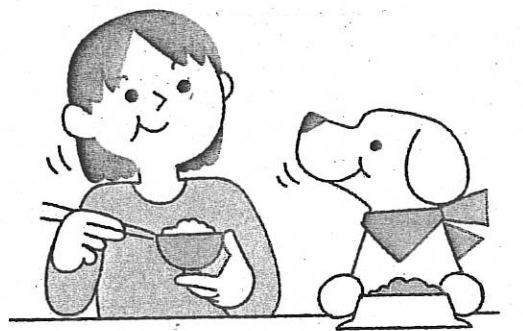
食べすぎ注意!



11月「100の秋」として、食生活や芸術、読書にスポットライトが当てられ、秋の食生活や読書について考える機会が設けられています。食べすぎには注意です!!

栄養バランスのとれた食事をとってよく噛んで食べることでいい効果があるみたいですよ...? 食べることにプラスして、早起早起をしっかりとし、生活リズムを整えましょう! かぜにはさらば、体づくりを!!

よく噛んで健康に!



唾液には免疫力を高める効果があります。歯と口だけではなく、全身の健康にも影響します。

7つのちがいをさがそう!!



こたえ...左の石垣(手前)/左手前の男子のメガネ/中央手前の男子のコートボタン/左の女子の自転車かこのカバン/中央の女子の前髪/右手前の男子の左手/右奥の丸い低木