

ほけんだより 11月

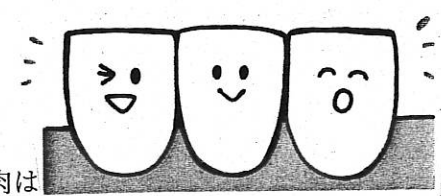
まつば しょうぎょう じょうがく けいけん いんかい
松阪商業高等学校保健委員会

もうすぐ期末テストですね。
 これからの季節は新型コロナウイルス感染症だけ
 だけでなくインフルエンザもはやってくるので今まで以上に
 気を付けて手洗い・うがい・消毒・マスクの着用も心がけましょう。

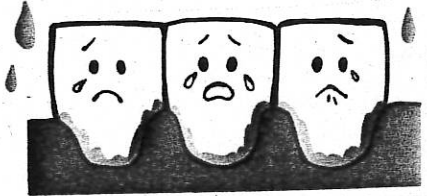


11月8日は、いい歯の日です！！

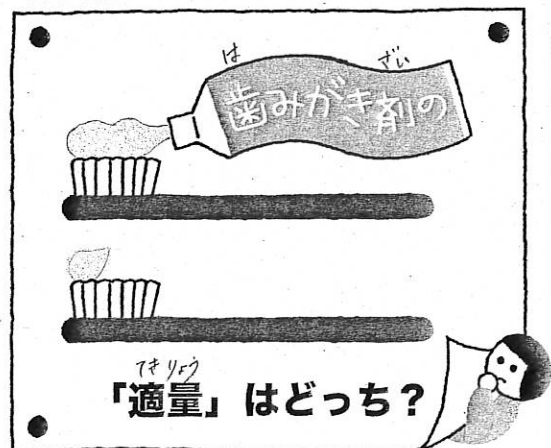
歯周病をふせごう！ 歯周チェック
 〈健康な状態〉 〈歯周病かも〉



- 歯肉は
- 薄いピンク色
 - 三角形に見える
 - 引き締まっていて硬い



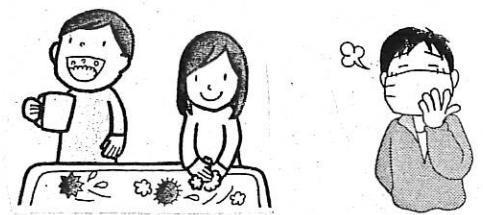
- 歯肉は
- 赤っぽい色をしている
 - 丸みがあってプヨプヨしている
 - 歯と歯の間にプラークがたまっている



正解は下の少ない方です。
 歯みがき粉をつけすぎると泡が
 すぐたっってしまう歯をみがいた気になっ
 てしまうので気をつけましょう！

感染症の流行に注意！

これから冬に向けて気温が低下して空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。今年、新型コロナウイルス感染症についても気を付けなければいけません。下にあげる感染症予防対策を心がけ、しっかり健康管理を行いましょう。発熱または、風邪の症状がある時は無理をせずに、お家でゆっくり体を休めてくださいね！



感染症予防対策

- ① 手洗い・うがい
- ② 部屋の換気(寒いですが、教室の窓やドアを少し開けて換気を心がけてください)
- ③ 3密(密集・密接・密閉)を避ける
- ④ マスクの着用
- ⑤ 体の抵抗力をアップさせる(何でも食べて、ぐっすり眠り、体をよく動かす)

7つのまぢがりをさがそう！！



※各ページの右上の隅に「感染症の流行に注意」の文字がある。これは、この冊子の制作にあたって、関係機関から提供されたイラストの一部である。また、この冊子の制作にあたって、関係機関から提供されたイラストの一部である。