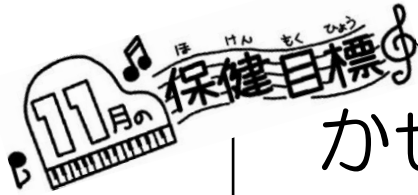


ほけんだより



朝晩はめっきりと寒くなり、1日の中で気温差もある季節となりました。実習に行っている人も多く、疲れも出やすい時期です。バランスの良い食事を摂るよう心掛け、いつも以上にしっかり睡眠や休養を取るようにしましょう。そうすることで、これからやってくる寒い季節に、かぜや他の感染症と戦う免疫力を高めることにもつながります。ぜひ意識的に取り組んでくださいね。



よぼう かぜを予防しよう

「継続は力なり」…
がんばりましょう!

<p>手あらい</p>	<p>バランスよい食事</p>	<p>夜ふかししない</p>	<p>適度な運動</p>	<p>人ごみをさける</p>
-------------	-----------------	----------------	--------------	----------------



11月10日は、「11 (いい) 10 (ト) イレの日」

11月19日は、「世界トイレの日」です。

【世界のトイレ事情】～日本ユニセフ協会HPより～

- ・世界では、人口の約1/3、約20億人が、排せつ物を衛生的に管理・処理できる基本的なトイレを使用できていません。
- ・世界では、まだ6億人が、草むらや道ばたなど、屋外で排せつを行っています。
- ・扉がなかったり、外で用をたしたりしないといけなくて、人に見られなくないために、学校にいけない子もいます。

世界では、きれいなトイレ
を使えることが当たり前
ではありません。

きれいなトイレを維持しましょう! ～自分でできることを～



汚れたら、
自分でふく



いっほまえ
一歩前へ



トイレから出るときに、
流した後や、
ごみがないか
確認しましょう

11月8日は



いい歯の日

歯みがきのポイント



1本ずつ
細かく
みがく

軽い力で
みがく

鏡を見ながら
みがく



定期的に歯科受診を！

ときどき
プロの手も借りてください



早期発見、早期治療は健康な歯を守るために、とても大切なことです。半年に1回程度は、歯医者さんで診てもらいましょう。

春の健康診断（歯科検診）で
歯医者さんに行きましょうと
おすすめした人は

61人でした。

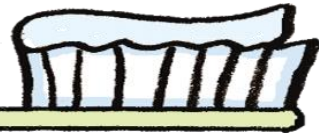
そのうち、受診の報告を
いただいた人は、

22人です。

まだの人は、早めに
受診しましょう。



今年度2回目の歯科検診が行われます



日時：12月8日(木) 9:00～

☆歯科校医の藤居先生に口の中を診ていただきます。前回の歯科検診で歯垢が付いていた人は特に
ていねいに歯みがきをしましょう。

☆むし歯や歯肉炎などの所見があった人には、受診のすすめを出します。もらった人は早めに歯医者
さんに行きましょう。