

# 保健だより

津田学園中学校・高等学校（六年制）

津田学園高等学校（三年制）

H30. 11. 1

## 自分で朝の健康観察を！

日が短くなり、朝晩の冷え込みも冬に近づいています。

かぜ・インフルエンザ・ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、警戒すべき感染症の流行は例年、冬を中心に起こっており、より一層、健康への気配りが求められる時季になりました。

特に、中6・高3年生は、自分の進路を決めるための大事な期間にさしかかってきます。

おうちの方は、みなさんの体調に十分注意を払っていただいていると思いますが、さてみなさん自身はどうでしょうか？家を出る前には、自分でも体調をひとつおとりチェックしていますか？「いつもと違う」と感じたら、おうちの方と相談していますか？積極的に自分の健康観察を行うこと、さらにその結果や様子を家族や周囲にしっかり伝えること。ぜひ取り組んでほしいと思います。

しっかり手洗い。



体力つけよう。



楽しく運動♪

冬が来るよ

生活習慣を  
見直そう！

ストレス  
寒さに負けるな！



夜ふかし NG



しっかり睡眠とろうね。

# いつまでも いい歯でいるには？

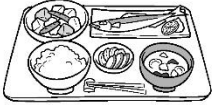
11月8日は  
「いい歯」  
の日です



・歯みがきは、しっかり、  
ていねいにしよう。



・よくかんで食べよう。



・栄養バランスのとれた  
食事をしよう。



・歯医者さんで定期的に  
健診してもらおう。

あなたが考える『いい歯』とは？

むし歯がない、歯並びがきれい、真っ白…。  
どれも確かにその通りですが、他にも重要な  
ことが。歯の大切な役割である“噛むこと”  
に不可欠な、歯肉（歯ぐき）が健康であるこ  
とです。

歯肉炎の予防には、まず歯みがき。また、軽  
い歯肉炎は歯みがきで治せます。歯だけでな  
く、歯肉の健康にも注目して気をつけてい  
きたいものです。

# いいくうき 11月9日 かんき 換気の日



どうして換気をしなくてはいけないの？

特に冬は、かぜやインフルエンザのウイルスが  
空気中にただよっています。

また、暖房器具等で、空気が汚れています。  
寒くても、ちょっと我慢して換気をしましよ  
う！

# いいと(う)いね 11月10日 トイレの日



気づかいでみんなが気分よく使えます！

- ①きちんと流れたか
- ②ペーパーは切れたら補充を
- ③履物はそろえて
- ④汚れていないか確認

# こころとからだのセルフチェック

やる気・元気は  
ありますか？



夜はぐっすり  
眠れていますか？



からだで調子の悪いところ（見え  
にくい、聞こえにくい、痛いなど）  
はありませんか？



不安に思っていること、  
悩みはありませんか？



食欲はありますか？



熱っぽくないですか？  
顔色はどうですか？

