

ほけんだより 11月

2015.11 和歌山市立貴志中学校

季節が秋から冬へと、ゆっくり移りかわってきました。今の時季晴れた日の朝は寒くても、日中になると気温がぐんぐんあがってきて暖かくなります。

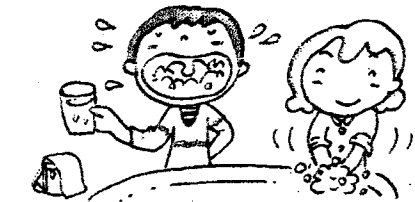
逆に雨の日は朝は暖かく感じられますが、日中はあまり気温が上がらず寒い日となります。朝、暖かいかなと思って薄着をすると、昼間の寒さでかぜをひいてしまうこともあるかもしれません。

毎朝、天気予報で気温をチェックして、体調管理をしよう!!

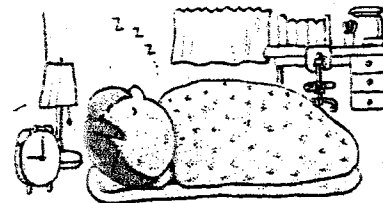


かぜの季節は、もうすぐそこに

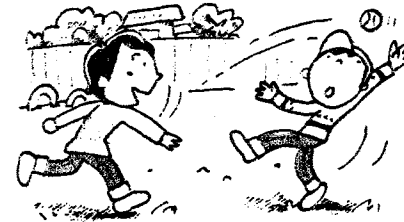
かぜ予防に大切なことがらをしようかいたします。いくつ実行できていますか？



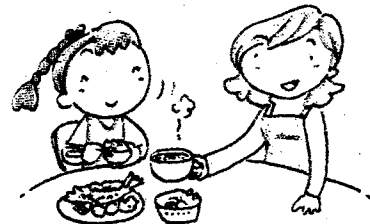
外から帰ったら、手洗いうがいをする



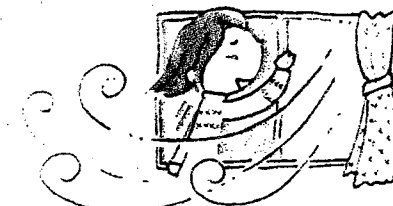
じゅうぶんねて、つかれをためない



外で適度に運動する



栄養バランスのとれた食事をする



部屋の空気を入れかえる

11月8日は「いい歯の日」
あなたの「利き歯」はどこ？

「利き腕」や「利き足」という言葉は、よく知られていますよね。それと同じように、歯にも「利き歯」があります。犬歯から奥の歯に関しては、誰しも右側か左側の歯を中心に使っているものです。よく使っていると、そちら側の歯だけがすり減ってよくないと心配する人もいますが、気にしないといけないのは、利き歯と反対側の歯です。使わない歯には歯垢がたまりがちで、むし歯や歯周病になりやすいのです。なので、歯の健康のためには、左右両側の歯をまんべんなく使うといいですよ。

【利き歯を知る方法】
歯ごたえのあるもの（たくあん、せんべいなど）を口の中に入れて噛んでみてください。食べ物は口の中全体に広がらずに、どちらか片側に寄るはずで、そちら側があなたの「利き歯」です。

参考：雑学ものしり倶楽部「ウン、ホント!?「からだの不思議」の雑学」講談社+α文庫

保健室 今月のスケジュール

9日(月) ◆尿糖検査 一年生

16日(月) ◆尿糖検査 予備日

保健室からのお知らせ
春の身体測定で視力手帳をもらった人の中で、まだ提出していない人は、早急に保健室まで届けてください。

