

# ほけんだより

保健室 平成29年11月10日発行

野中祭も終わり、後期の活動がスタートしました。たくさんの方がハロウィンとスイッチを切り換えることができていてすばらしいと思います。11月は「いい〇〇」と置きかえることができるので、いろいろな日があります。11月22日は何の日でしょう？ ゴロ合せは、頭の体操になります。考えてみてくださいね。



## 11月8日は、いい歯の日

## LET'S! プラークコントロール



プラークは歯の表面につく白くてネバネバした細菌のかたまり。



歯みがきでも  
すべては  
落とせません



うがいぐらいじゃ  
落ちません

落ちずに歯石になっちゃったら  
歯ブラシではもう落とせません。

半年に一度は  
歯科医院で  
取ってもらい  
ましょう



まだ治療が  
済んでいない  
人も早めの  
受診をお願いします。

11/6 現在 受診率  
**26.9%**  
100% 目指しています

中学生のうちに成長するのは、  
体だけではなく、  
心も急成長します!!

勉強のこと、部活のこと、友だち関係...  
不安や悩みはありますよね。どうにかしようと  
考えても、うまく解決方法が見つからないと、もど  
かしい自分にイライラしたり、自暴自棄な気持ちに  
なったりするかもしれません。

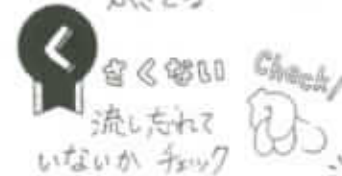
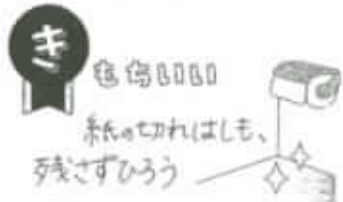
でも、小悩みとま、すぐ向き合ううちに、きと答えに  
近づいているはず。時間がかかるかもしれない  
けれど、ゆっくり、あせらず、マイペースで大丈夫。

もし、何か相談したいとき、話を聞いてほしいこと  
があるときは、保健室へどうぞ。

## 11月10日は、いいトイレの日

## 4Kでピカピカトイレにしよう

学校のトイレは毎日、清掃当番の人がきれいにしてくれています。それを当たり前と思わず、一人一人が使った後、きれいにしておくことを心がけたいですね。



そして、正しい

マスクのつけ方ですか？



朝晩、冷え込むようになってきて、かぜ気味でマスクしている人や予防のためにマスクをしている人が増えてきました。しかし、着け方を間違えると何の意味もありません。確認しましょう。



あごの下部分を  
顔にフィット  
させながら  
耳にかける

