

ほけんだより



平成22年11月5日 広島市立広島特別支援学校

秋も深まり、朝夕冷え込む日が多くなりました。

これからは、かぜやインフルエンザがはやる時期です。元気に過ごすためにも、うがいや手洗いを忘れないようにしましょう。規則正しい生活を心がけることも大切です。

1 11月8日はいい歯の日 健康な歯をめざそう！！

11月8日は「いい歯の日」です。みなさんの歯は健康ですか。年をとっても健康な歯であるために、次の4つのことを守りましょう。



①ていねいに、歯をみがきましょう。

80歳まで



健康な歯



②好き嫌いしないで、何でも食べましょう。



④おやつの食べ過ぎに注意しましょう。



③よくかんで食べましょう。

2 下着を着ていますか？

よくかぜをひく人を見ると、下着を着ていないことが多いです。肌の上に直接トレーナーなどを着るだけでは寒いはずですが、厚手の服を着るよりも、必ず下着を着るようにして上手に保温しましょう。

夏(30℃)	春・秋(20℃)	冬(5℃)
暑いときに下着を着ると、下着が汗を吸い取ってくれます。	脱いだり着たりできるものを上に着ると便利です。	長袖の下着、暖かい素材の下着などで工夫しましょう。