

11月といえば…「いい〇〇の日」という語呂合わせで記念日が多く登録されており、皆さんも耳にすることがあるのではないのでしょうか。保健室でよく取り上げるのは「いい歯の日」ですが、今回は「いいよの日」を紹介します。

「いいよの日」は、「い(1)い(1)よ(4)」という語呂合わせから、聴きのプロである北原由美さんという方が制定しました。一人一人の思いは誰にも否定されることなく、どう思っても「いいよ」と受け止めることが「聴く」ということであり、「いいよ」とほめる社会、「いいよ」と許す社会になればとの願いがこめられているそうです。みなさんも、友達や家族の話に耳を傾け、「いいよ」とゆっくり話を聴く時間を作ってみてくださいね。

### 心の不調はお口のピンチ!?

**緊** 張して口の中がカラカラになった経験はありませんか？ 強いストレスを感じると、だ液の分泌が減ってしまいます。だ液には、むし菌を洗い流すなど、口の中の元気を守る役割があります。

今、新型コロナウイルスの流行で「不安だな」「怖いな」と感じている人も多いと思います。これは、お



口のピンチ！ むし菌や歯周病のリスクが高まっているかもしれません。

よくかんで食べる、生活習慣を見直すなど、だ液をたくさん出す工夫をしてみましょう。

そして、「心配だな」という気持ちを和らげることも大切。音楽を聞いたりスポーツをしたり…好きなことをしてリラックスできる時間を作りましょう。



毎日のブラッシングが  
いい歯を保つため  
にとっても大切☆



### インフルエンザの予防接種を！

先月発表された今期（8月～10月11日）のインフルエンザ感染者数が、愛知県はなんと「2人」でした。去年同じ時期の感染者数は「646人」だったので、大幅に減っています！コロナ対策として行っている普段の行動が、インフルエンザ予防にもなっていることがわかりますね。だからといって、油断は禁物です。予防接種をしてもインフルエンザになってしまうことがあります。重症化を防ぐためにも接種をすすめています。今行っているコロナの予防対策に、インフルエンザの予防接種をプラスして、これからの寒い季節を楽しく過ごせるといいですね。



ちなみに、中部6県（愛知、三重、岐阜、長野、滋賀、福井）の感染者数は昨年が1200人以上でしたが今年4人となっています。

11月9日は  
いい空気の日



教室の換気もしっかりと！入口と窓の両方を開けて、空気の通り道を作りましょう☆

トイレの使い方を見直してみましょう。汚れてしまったら綺麗に整えると気持ちが◎



寒さが一段と増してきています。体が冷えると体調を崩しやすいので、暖かい肌着を着たり、ブランケットを持ってきたりして、寒さに対応できるようにしましょう。

風邪症状や発熱のある人は無理に登校せず、家で休養してくださいね。

