

ほけんだより11月

令和3年 11月号
名古屋市立山田高等学校
保健部

11月には、姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)、皮膚(12日)・・・と、健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」と言ってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。この「ほけんだより」には毎月、この願いが込められていますよ♡

歯ブラシを
チェックしよう！



歯スラシは“毛”がいのち

今使っている歯スラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロボロの歯スラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。

歯スラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です

☆ピカピカトイレ誕生☆

汚したら自分で
きれいにしよう！

南棟の西側のトイレ工事が終了し、新しいトイレが完成しました！11月中旬から使用ができる予定です。きれいに使って、ピカピカトイレを次世代へつなげていきましょう！



教室の空気をきれいに！



学校でのコロナの感染防止には、換気が重要だといわれています。これからの季節、寒くなって窓を閉めたくくなりますが、引き続き教室の換気をしましょう！下着、カーディガン、ひざ掛け、カイロなど色々なアイテムを使用して寒さ対策をくださいね☆



学校のトイレを“新3K”に！

学校のトイレというと、「きたない」「くさい」「くらい」の頭文字をとった“3K”のイメージでしょうか？これをぜひ、「かいてき」「きれい」「きくばり」の“新3K”に変えてほしいと思います。そのために、みなさんにいつも心がけてほしいのは次のようなことです。

- ・流し忘れていないか、トイレから出る前には必ず確認する。
- ・よごしたら、トイレペーパーでふきとる。
- ・トイレペーパーがなくなったら、予備と取りかえる。
- ・スリッパをきれいにそろえる。



10月中旬から気温が下がり、体調を崩して保健室を利用する人が増えてきました。気温差に注意をして、体調が悪い時には早めに休養をしましょう！