

保健だより 11月



古知野高校 定時制
令和4年 11月1日

10月は30度を超える暑い日もあれば、上着を着ないと肌寒い日もあって気温差が激しかったですね。皆さん、体調を崩していませんか？11月以降は、新型コロナウイルス感染症だけではなくインフルエンザもは流行します。予防接種を受けたり、引き続きマスクをしたり、手洗い・うがいをしたりして病気を防げるといいですね。寒さに負けず、元気に過ごしましょう。

「せき 咳エチケット」を身に付けよう



ティッシュなどで口と鼻を押さえる。ティッシュがないときは、袖の内側で口と鼻を押さえる。



マスクを着用する。鼻からあごまでを覆い、隙間がないように着ける。



咳やくしゃみを押さえた手、鼻をかんだ手はすぐに洗う。



咳やくしゃみが出そうになったら、周りの人から顔を背ける。

ウイルスや菌は咳やくしゃみで2~3m飛び散ります。

早寝早起きなど規則正しい生活や、手洗い・うがいをし、寒さに負けない体づくりをしましょう！

11月8日 いい歯の日

「かみ合わせや」「歯並び」に悪いくせはありませんか？日常の何気ない行動がよくない影響を与えていることがあります。まずは、自分に悪いくせがないかチェックしてみましょう。



皆さんはいくつ当てはまりましたか？このまま悪いくせを続けているとあごやかみ合わせがズれていき、その後体のいろんなところに影響が出てきます。体に影響が出る前に悪いくせは少しずつ意識して直しましょう。



顔のゆがみ・あごの痛み・ものが噛みにくい



話にくい・首が傾く・まっすぐ立てなくなる