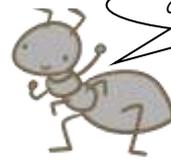


元気あい!



ありんこパワー

国本中学校保健だより
令和2年11月6日

日本各地の紅葉のニュースをよく見るようになりました。紅葉は、最低気温が5度から8度くらいに急に下がると、鮮やかに色づくそうです。赤や黄色に色づいた紅葉の映像に「いい気持ち」になります。さて、11月はその数字から、「いい〇〇の日」がたくさんあります。



<p>11月8日(日) いい歯の日</p> 	<p>・11月8日は、『歯の健康を保ち、一生自分の歯でおいしく食べよう』という日です。歯の健康のために、次のようなことが提唱されています。</p> <p><small>はちまるにいまるうんどう</small> *8020運動…80歳で20本の永久歯があるようにしよう。</p> <p><small>かみんぐさんまる</small> *カミング30…ひと口を、30回以上かんで食べましょう。</p>
<p>11月9日(月) いい空気の日</p> 	<p>・いい空気の日、『換気をしよう』という日です。これからの季節は、部屋を閉め切ったままになりがちです。酸素が不足した状態が続くと体調不良になります。</p> <p>*換気をして、きれいな空気で頭も心もリフレッシュしよう!</p>
<p>11月9日(月) 119番の日</p> 	<p>・119番の日は、『火事や傷病者の発生で、“いざ”というときにあわてない』ように心構えをしておくという日です。近年は、 unnecessaryな救急車要請が増加して問題になっています。</p> <p>*傷病者が出たときには、状況や症状をよく見て、落ち着いて対処できるようにしましょう。</p>
<p>11月10日(火) トイレの日</p> 	<p>・日本トイレ協会では、こんな事を言っています。 『ウンチを知れば、健康状態をチェックできる。 トイレットペーパーを知れば、環境問題に関心がもてる。 トイレの使い方を覚えれば、マナーを身につけられる。』</p> <p>*みんながトイレをきれいに気持ちよく使えるようにしましょう。 トイレ川柳も募集中です。みなさんの作品をお待ちしています。</p>
<p>11月12日(木) いい皮膚の日</p> 	<p>・『皮膚についての正しい理解を深めよう』という日です。昔は健康によいとされた日光浴は、今では紫外線から肌を守ろうという考えに変わってきています。</p> <p>*これからの季節は肌が荒れやすいので、保湿と清潔を心がけてスキンケアをしましょう。10代の皮膚は20日間で入れ替わります。</p>
<p>11月: いい風呂の日</p> 	<p>・『お風呂に入って家族のふれあいを大切に、正しく健康的にお風呂にはいる』ことを目的とした記念日です。</p> <p>*正しい体の洗い方や入浴のマナーなどを見直してみましよう。体によいとされる入浴は40度の温度で、10~15分です。</p>

色覚検査の希望がありますか？

色覚には、個人差があり人によって、色を見る感覚には違いがあります。その色の感覚の違いによる学習への支障はなく、日常生活にも困ることはない場合が多いです。しかしながら、男子には約5%（20人に1人）、女子には0.2%（500人に1人）の割合で色覚異常があるとされています。

色覚検査は、現在の健康診断の項目から削除されています。本校では、1年生の希望者に色覚検査をしています。2・3年生でも希望をする場合は、11月12日（木）までに担任へ申し出て下さい。



衛生検査をします！



新型コロナやインフルエンザなどの感染症の予防のために、衛生意識の向上や新しい生活様式が求められています。そこで、毎週水曜日に衛生検査を行うことにしました。検査の主な項目は、手洗い・マスク・ハンカチ・つめです。検査で○にならなかった項目は、感染のリスクを高めることにつながります。自分でできる健康管理をしっかりとやりましょう。

～ 朝の手洗い ～

- 登校後にまず、手を洗いましょう。こまめな手洗いが基本です。



～ ハンカチ ～

- ハンカチはいつも持ち歩きましょう。
- 手を洗ってもきれいなハンカチを使わないとまた手が汚れてしまいます。



～ マスク ～

- 不織布のマスクは新しいものに、布製のマスクは洗濯してあるものに毎日交換しましょう。
- 鼻や口をきちんとおおいましょう。



～ 爪（つめ） ～

- 爪が長いと不衛生になります。1週間に1度は爪の手入れをしましょう。

