



スマイル11月号

保健だより
宮内中学校(まけんし)
令和3年11月8日



だんだんと日が短くなり、冬が近づいているのを感じます。秋空の下、やわらかな日差しを身体いっぱい浴びて、心も体もすこやかな秋を満喫しましょう。

🦷 11月8日は いい歯の日 🦷

お口のメンテナンスできていますか？



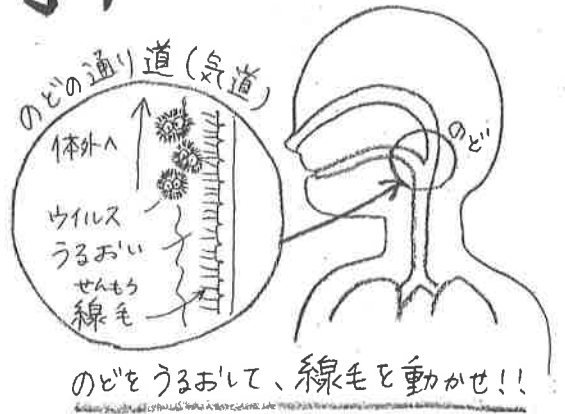
むし歯がなくても定期的に歯医者さんに行きチェックしてもらっていますか。

歯医者さんでは隅々まで診てもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきでは取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

??? 寒い季節も水分補給 ???

元気な線毛運動で風邪予防!!

空気中のウイルスは呼吸時に鼻や口を通してのどの粘膜に付着して体内に侵入します。健康な状態ではウイルスが侵入してきても粘膜にびっしり生えている「線毛(せんもう)」がゆらゆらと動いてウイルスを外に追い出します。しかし、乾燥や冷気によって線毛のうるおいを失うと動きが弱くなり、ウイルスを外に出せなくなってしまいます。すると、咳やたんの症状が起きてしまうのです。



ウイルスを体の外に出すための元気な線毛運動のカギは「うるおい」です。寒くなるとのどの乾きを感じていなくても、こまめに水分補給をして鼻やのどのうるおいを保ち、元気に過ごしましょう。

◆お知らせ◆

学校生活でけが等をして医療機関を受診した際、日本スポーツ振興センターに申請する書類がまだお手元にあるご家庭はありませんか。申請できる期限はけが発生からおよそ2年間です。書類に不備があると申請がスムーズにいかないこともあります。早めのご提出をよろしくお願い致します。

気温の低下とともに、風邪ひきさんが増えてきました。水分補給だけでなく、手洗いや免疫力の強化、睡眠不足解消など、体調管理を!!

ひんき☆クイズ

学校で毎日一番調子がいい先生は誰でしょう？



〈ヒント〉「調子がいい」と言い換えてみると...

答えは 通りかかりの養護教諭までどうぞ!!