

敦賀気比保健だより

令和7年11月発行

保健室

風邪にはご用心！



冬が近づいてきて、寒いと思う日が増えてきました。特に朝夕は空気が冷たく感じます。この時期は、身体が気温の変化についていけず、風邪をひいてしまう人が増えてきます。喉が痛い、頭が痛い、寒気がする…そんな体調不良を起こさないためにも、手洗いうがいをしたり、人混みに行くときにはマスクをするなどして、一人ひとりが体調管理に気を付けていきましょう。

11月8日は、いい歯の日

みなさんの歯は健康ですか？自分の舌で歯の表面を触ってみましょう。ザラザラしていたり、何だかネバネバしていたら危険信号です。その歯には、汚れが残っています。



「みがいている」と「みがけている」は違います、改めて毎日のブラッシングを見直してみましょう。

歯科検診を受け、「むし歯」「CO(要観察歯)」で医療機関への受診を勧めた人のうち、これまでに18.4%の人が歯科医院を受診してくれました。(ちなみに夏休み前は11.2%だったので7.2%UP!)

知っていますか？「世界トイレの日」→[ユニセフ「世界トイレの日」プロジェクト](#) | UNICEF World Toilet Project

わたしたちが毎日、当たり前のように使っているトイレ。トイレがない生活はなかなか想像しづらいかもしれませんが、世界では約20億人もの人が、トイレのない生活を送っています。そんなトイレにまつわる問題を世界のみんなで考え、少しでも改善していくために2013年、国連が11月19日を「世界トイレの日」と決めました。



トイレを使うときのマナー



- ◎ 汚したら自分で拭きとりましょう。
- ◎ 流し忘れがないか確認しましょう。
- ◎ トイレトペーパーが無くなったらそのままにせず、次の人のために補充しましょう。
- ◎ 使用後はしっかり手を洗い、ハンカチで拭きましょう。

トイレ掃除をしていると、トイレトペーパーが補充されずに芯だけが残っていたり、ちぎれたペーパーが床に落ちていたり、手洗い場に空のペットボトルや紙パックが置いたままにしてある場面が多くみられます。自分が使うときにペーパーがなかったらどう思いますか？床がゴミだらけだったら良い気分はしませんね。次の人が気持ちよく使えるよう、きれいに使いましょう。



保健委員会では10月23日に、中日新聞社よりNIEコーディネーターの小川和彦先生をお招きして、NIE研修講座を開催しました。



放課後の限られた時間での制作になりますが、よりよい作品が出来上がるのを期待しています！



前期保健委員会で作成した作品は学園祭で展示しました。
とても素敵な作品がたくさんありました。前期保健委員会のみなさん、お疲れさまでした！



後期保健委員会で作成した作品は12月の三者懇談のときに展示予定です。