

ほけんだより 11月

H29・11月 西武台新座中学校・西武台高等学校保健室

こんにちは！すっかり朝晩が寒くなり、上着がないと外出できない季節になりました。道端の木々も紅葉して落ち葉も見られ、寂しい気持ちにもなりますが、はりきって今月も乗り越えましょう。

11月8日は「いい歯の日」

西武台の中高生に「治療のすすめ」を渡した人数・・・467人（全体の27.8%）
 そのうち歯科に行き治療を受けた人数・・・56人（上記の11.9%）

411人の生徒が未受診です

※虫歯は痛くなったら手遅れと言われてます。手足の傷のように自然に治ることはありません。見つかったら早めに治療を受けること。部活で忙しくてすぐ歯科に行けないかもしれませんが、放置するとひどいことになります。



校内では風邪が流行っています。教室の換気を心がけてください

保健（体育）委員のみなさん！お仕事をお願いします。

休み時間に毎回、5分間以上、窓を開けて換気を！！



「秋の味覚『柿』について」

先日、柿のおすそ分けをいただきました。
 「トナリノキヤクハヨクカキクウキヤクダ」という早口言葉がありますね。秋の味覚と言えば代表的なものです。



こんな言い伝えがあるのを知っていますか？

柿が赤くなると医者が青くなる

意味・・・柿は栄養豊富でたくさん食べると病気にかからなくなると言われています。つまり、この言い回しは病気にかからなくなるから医者が必要なくなる。
 本当に栄養豊富なのか調べてみましょう。
 柿の成分はビタミンC・ビタミンA（疲労回復や風邪予防）・カリウム（塩分を調節したり血圧を下げたりする）そして糖質が含まれています。
 また、柿の渋味にはカキタンニン（殺菌作用）が含まれていますが、これは「癌の予防」に良いと言われています。
 柿は「体を冷やさない」食べ物にも分類されているので、上記の言い伝えは本当ですね。



《保護者の皆様へ》

お子様がインフルエンザ等の感染症にかかり、医師から「出席停止」といわれた場合の学校への手続きは

- ①本校（担任）に連絡
- ②出席停止期間を休養し、登校後に「治癒証明書」を担任に提出

※「治癒証明書」は本校ホームページからダウンロード又は担任から手渡しいたします。
 ※急いで病院に行って記入を依頼したり、わざわざ本校に取りに来る必要はありません。

は、〇〇ナ人、ダイスキ♪

シーズン前からカゼの予防

気温が下がり空気が乾燥してくると流行するのがカゼ。本格的なシーズンを前に今からカゼに負けない身体づくりを意識した生活を続けてください。しっかりと栄養をとるのは当然、以下のことにも注意して、積極的にカゼ予防に取り組もう！

<p>汗の始末を！</p> <p>汗で冷エタ人、ダイスキ♪</p>	<p>十分な睡眠！</p> <p>睡眠不足ノ人、ダイスキ♪</p>	<p>手洗い・うがい！</p> <p>シナイ人、ダイスキ♪</p>	<p>ストレスをためない！</p> <p>タメテル人、ダイスキ♪</p>
-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------