

ほけんだより 11月

令和3年11月2日
関西情報工学院専門学校
保健室

朝晩はすっかり寒くなってきました。日が暮れるのも早くなり、冬に向かって季節は変わり始めています。11月は校外学習や2年生は進路合宿があり、行事が続きますが体調を整えて参加しましょう。また、11月は健康にまつわる色々な日があります。いくつか紹介しますね。

11月8日…いい歯の日

いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！

11月9日…119番の日・換気の日(いい空気)

11月9日は119番の日

119番通報には次のような手順があります。いざというときにあわてないように、しっかり覚えておきましょう。

- ①「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、どちらか答える
 - ②目的地の住所や付近で目標にできるものを伝える
 - ③通報した理由(火災/病人・けが人の状況など)を伝える
 - ④自分の名前と使っている電話の番号を伝える
 - ⑤その他、相手(消防本部など)の質問・指示に従う
- ※スマホ・携帯電話から通報した場合は、しばらく電源を切らないようにしましょう。



11月9日は「換気の日」



感染症予防に
換気はとても有効です！

11月12日…皮膚の日(いいひふ)

冬の寒さや乾燥は皮膚の大敵。ひび・あかぎれ・しもやけにつながります。これらを防ぐには栄養バランスの良い食事や十分な睡眠などです。またスキンケアクリームや手袋を使って皮膚を守ることも効果があります。もともと皮膚が弱くトラブルが起こりやすい人は、皮膚科で相談する等、早めに対応しましょう。



11月19日…世界トイレデー

トイレの無い生活を想像できますか？

世界では26%の人がトイレの無い生活を送っています。野外での排泄物からハエを媒介して病原菌を運び、感染症などが拡大する要因になっています。



☆ 感染予防！気をゆるめずにしっかりやりましょう ☆