

ほけんだより11月

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな^{おだ}天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、小春日和に紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服で調節して、かぜをひかないように気をつけてください。

室内のウイルス対策

2つのかん

こまめにしよう!

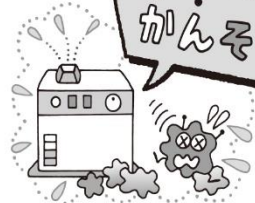
かんき



閉め切った部屋ではウイルスが空气中にたどようので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。

気をつけよう!

かんそう



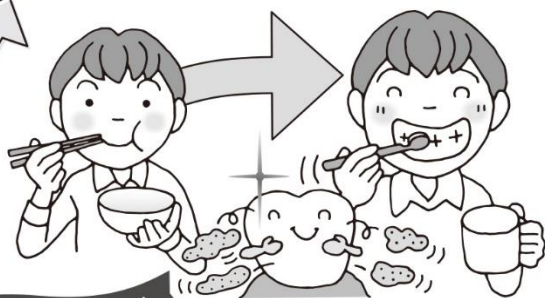
空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。

今日からできる!

歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことか

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起ります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことか

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことか

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことか

隅々までみてもらえるので、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。

生徒の皆さんへ

スクールカウンセラー（相談室）利用についてのお知らせ

相談できる日時

[原則として毎週水曜日が勤務日となります。]

これから 相談出来る日

11月17日 12月8日 12月22日



相談内容

友人関係や部活動、学習・進路のこと、家族のこと、自分の性格や身体で心配なこと、不安なこと、イライラすることなど何でも大丈夫です。一人で悩んで問題を抱えこまずに気軽に話をしてみませんか？

相談した内容は、秘密が守られます。どんなことでも安心して話してください。ただし、皆さんや他の人の命の危機に関することが話されたときには、皆さんの了解をとって、先生方にも話しをする場合があります。

「相談希望票」が保健室の掲示板にありますので、必要事項を記入して保健室に提出すると時間を調整し、決定してから本人へ連絡票を通して日時をお知らせします。(この用紙でも申し込めます。)

相談方法

相談希望票

スクールカウンセラーの先生との相談を希望します。

午前 11:30～12:20
昼休み 12:50～13:25
午後 13:35～16:30

学年組・氏名	年 組	氏名
希望日時	月 日 () 時 分～	
相談内容	*簡単に記入できる範囲で。(例:友人関係についてなど) 記入したくない場合は、記入しなくてもOKです。	

*ここ(↑)まで記入し、担任の先生または保健室に申し込んでください。