

ほけんだより11月

R7.11月号
金城中保健室

11月入り数日経ちました。2025年も残すところあと少し。あっという間でしたか？それとも長かったですか？11月に入り一気に寒くなってきました。気温が下がり、風邪をひきやすい時期でもあるので、自分でできる予防対策はしっかりと行いましょう！インフルエンザも流行しているので、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう😊

11月13日にリハビリテーションカレッジの先生に来ていただいて、テーピングの巻き方を学びました。



声帯がなくても声が出る
不思議な道具を使いました。

みんなで足首のテーピング法を
学び、巻き合いました。3分以内に巻くことが
できました。



11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

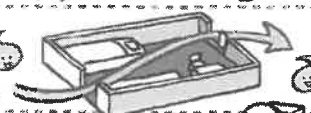
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

お知らせ

*SC 富士盛先生来校予定

11月27日(AM)

面談を希望する人は、担任か古谷までお知らせください。

12月も期末懇談の時期に来校されます。

お知らせです

11月末に「私の健康記録」を返却します。

12月2週目までに、ご確認いただき、学校の方まで返却してください。よろしくお願いいたします。