

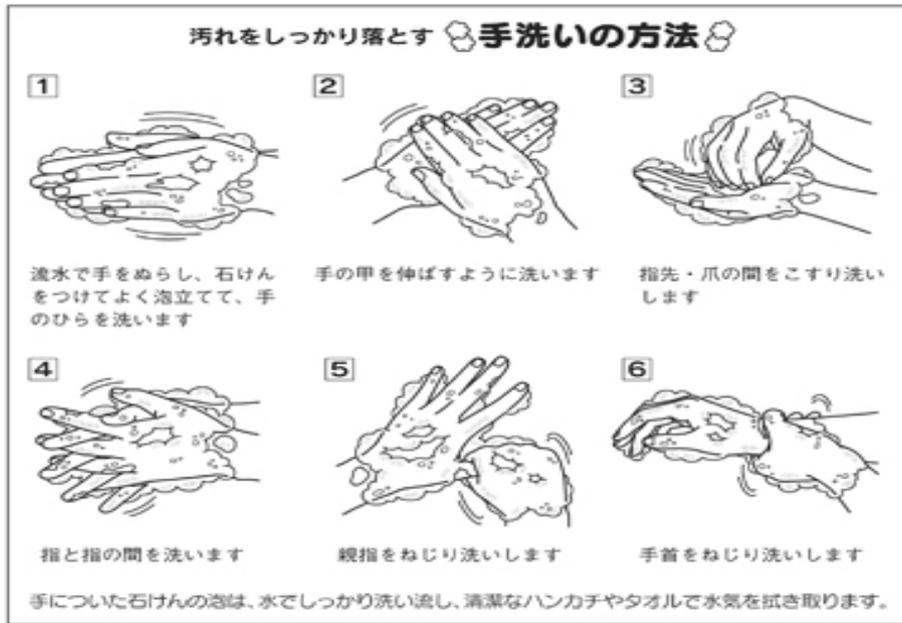
保健だより



令和7年10月29日
都立第四商業高等学校 保健室

基本的な感染症対策をしましょう

秋らしい季節になりました。文化祭前で学校の雰囲気は盛り上がってきています。今年は全国的に感染症が例年より早く流行しています。一人一人が感染症対策を心がけましょう。特に石けん（ハンドソープ）を使用した手洗いを推奨しています。文化祭では外部のお客様も来られます。もう一度、各自手洗い方法を確認しましょう。



教室の換気をしましょう

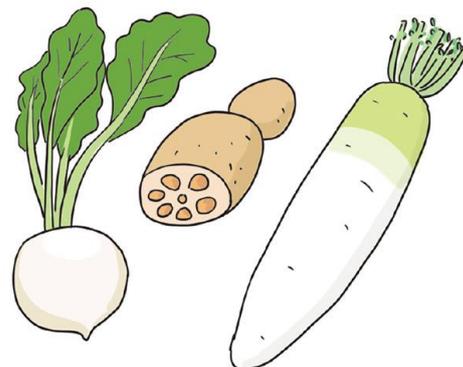
感染症予防のために、教室内の空気を入れ替えることも有効です。寒いと感じる人もいますが、換気をすることでウイルスを外に出して教室内の空気が入れ替わり、温度が変化します。春と秋は窓を開けて換気を推奨していますので、教室の換気について協力をお願いします。

オススメ、身体を温める温野菜

寒くなってきましたが、食事で体のバランスを整えることもおすすめです。電子レンジで簡単に作れるレシピもあります。食事を工夫して自分の体をいたわりましょう。

🍴 温野菜 を食べよう！

最近、野菜をたっぷり食べていますか？
寒い季節にぜひ食べたいのが、温野菜。
最近レンジでチンして手軽に作れるレシピがたくさんあります。おすすめは、冬に
おいしくなり、体を温めてくれる根菜類。
大根やかぶ、レンコンなどです。ポン酢、
ゴマだれ、マヨネーズなど、お好みの調味
料で食べてみて。野菜をモリモリ食べる
きっかけになるかも!?



11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「いい歯の日」です。歯の取り組みとして、本校ではハブラシリサイクル活動を継続して行っています。ハブラシを早めに交換することは、歯の汚れをとることに役立ちます。同時にSDGsに貢献することもできます。文化祭では保健委員会が災害時の歯科保健対策を掲示しています。またハブラシリサイクル活動を行っています。家から不要になったハブラシをもって保健委員会のイベントに参加してください。素敵なプレゼントもあります。

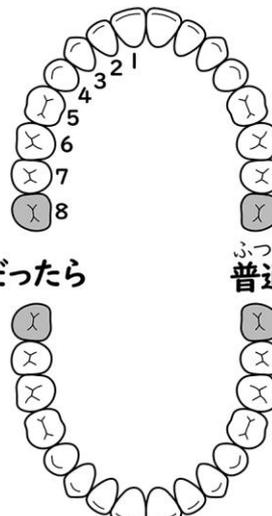
また、健康診断後、歯科の治療は進んでいますか？むし歯や歯肉炎は放置しないで、受診をしましょう。受診したら、結果報告の提出をお願いします。書類が見当たらない場合は、再発行もできますので、保健室に来てください。

高校生の段階で奥歯の奥に歯が生えて、それが8番目の歯なら親知らずです。親知らずの歯のトラブルがあれば、歯医者さんに行きましょう。

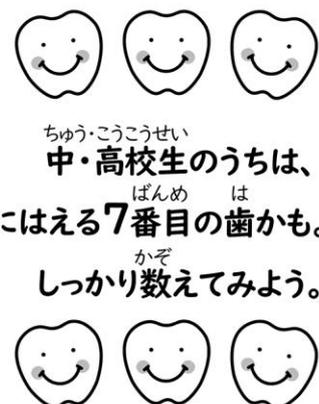
おくば
奥歯の奥に
は
歯
がはえた!?



まへ かぞ ばんめ は
前から数えて8番目の歯だったら
それは「親知らず」。
トラブルも多い歯なので、
歯医者さんで相談しよう。



ちゅう・こうこうせい
中・高校生のうちは、
普通にはえる7番目の歯かも。
しっかり数えてみよう。



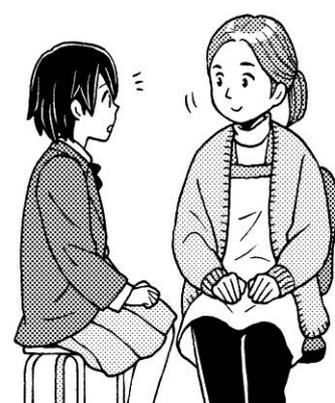
心の健康も大事

最近、心が不調だったり、気持ちが落ち込んでいると感じたら、次の3つのことを意識してみてください。学校にはスクールカウンセラーの先生方もいます。相談することで心が軽くなることもあります。

気持ちが落ち込んだときには



睡眠をとる



誰かに相談する



気分転換をする

©少年写真新聞社2025