

ほけんだよ！11月

11/8

いい歯の日

いい（11）歯（8）のごろ合わせ。
いい歯は、毎日の歯みがき（セルフケア）と、歯医者さんでの定期的なケア（プロケア）から。

ちなみに毎月8日は歯ブラシ交換の日。「歯ブラシを買い替えるタイミングがわからない…」「ついつい忘れてしまう…」という人は、この日に新調するのもありですね。



7つのかむといいこと

だ液がたくさん出る

- ①虫歯を予防
- ②がんなどの病気を予防
- ③消化・吸収をよくする

脳の刺激

- ④肥満を予防
- ⑤学習力アップ

口の周りの筋力アップ

- ⑥表情が豊かに
- ⑦くいしぼる力アップで運動能力アップ

インフルエンザワクチンQ&A

予防接種をすれば絶対発症しない??

インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになる可能性ではありません。他の病気のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年受けたから今年はいいよね??

ワクチンの効果は約5ヶ月。
また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

うつのは流行り始めてからでいい??

ワクチンを打って、効果が出始めるまでには、1~2週間くらいかかります。
12月~3月ごろに流行するので、一回接種なら11月がおすすめです。

「だれでもトイレ」はだれのトイレか？

街なかで「だれでもトイレ」という表示を見て、「だれでもいいなら、普通のトイレより広いこっちに入ろう!」と思ったあなた。

ビーン！ それは間違いです。

「だれでもトイレ」には「通常のトイレ利用が難しい人はだれでも」という言葉が隠れています。



上のマークのような、車イスや乳幼児を連れた方、また、外見からは判断できないオストメイト（人工膀胱の利用者など）や、LGBTなど通常のトイレが使いづらい人が利用するためのものです。

街なかを探し回ってやっと見つけたこのトイレを、使用しなくてもいい人が占領していたら…。



最近トイレの使用方法が悪いと感じることがありました。次に使う人のことを考えて、トイレを使用したいですね！！

トイレから出るときちょっと確認！！

- ・流し忘れていないかな
 - ・汚してはいないか
 - ・ゴミは落ちていないか
- ※一度にたくさんのトイレットペーパーを流すと詰まってしまうので、気を付けてね。



小さな思いやいで
ピカピカトイレ ✨

11月9日 献血をしました！！！！



献血は献血車の中にあるベッドに寝て献血を行いました。献血をするまでは、とても緊張していましたが針を刺してから15分程度で、献血は終わりました。献血をしてくれた方はとても優しく安心しました。献血を行ったことで、自分の血液型を知ることができました。また、自分の血が入った袋を触らせていただいたときに自分の血液の温かさに驚きました。とても温かく、この温かさが血液を必要とする人にも届けばいいなと思います。

3年 女子

文化祭での献血で14名の方に御協力していただきました。ありがとうございました。来年度の文化祭でも実施する予定なので、今年度できなかった人はぜひ実施してみてください。

