

保学内発７号

令和５年１１月

大阪府立八尾支援学校保健室

　ににががり、じわじわとのがこえてきました。にくなってくると、をしやすく、やインフルエンザのがするれがあります。ごでものをはじめ、へのごをよろしくおいいたします。

✿　をめよう！　✿

のにしたウイルスやなどをしてやっつける、またはするきを**『**といます。にはがあり、えばじようなでしてじようにしていても、かぜをよくひいてしまうとあまりひかないがいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとするがにしやすいこの、い・うがいなどのとともに、しでもをめておくことものといえます。をめるためには、のようながとされています。



ストレスの発散



バランスのよい

食事

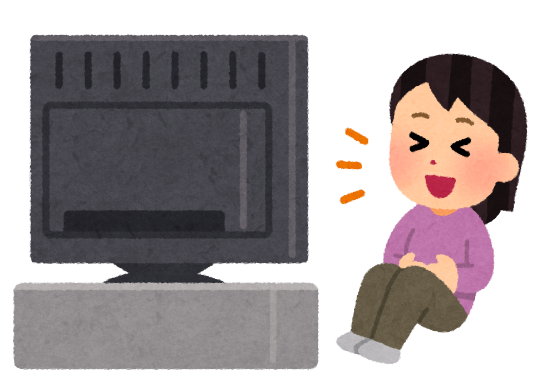


十分な睡眠

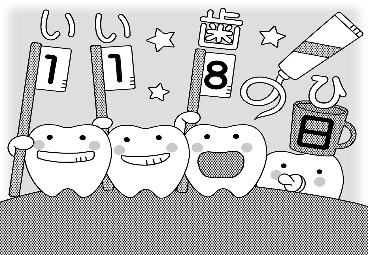
適度な運動



よく笑う



✿　１１８はいいの　✿

 、にはのむしがっているでの

など・のはえているそうです。

「いいと」でいられるように、のみがきをづけ、

いものをえるなどにもをりましょう。



✿学校歯科医の三宅秀和先生からのお話✿

でをすることによって、・がになります。したでがつかると、るときにみがてしまう、までしているとをる必要がある、などのがしてしまいます。またもするとやきののになります。がになるとへのがまれ、いになる・がしやすくなるなどのもきくなります。・・によってへのもなくなりますし、へのもなくなることができるため、6かに１はでをするようにしましょう。

　さんはごをべるときによくんでいますか？べをむのことを「」といいます。

はべをみみやすくすること、しやすくなるというにののトラブルにもつながります。することで、がやすくなります。はをすきがあり、れがたまってがすることをぐことができます。また、することでがされ、べぎのにもつながります。

よくんでごをべましょう。



学校歯科医

三宅　秀和先生