

とほけんだより 11月

令和4年11月 1日
川口市立高等学校
定時制保健室

みなさんお元気ですか？

風も冷たく、コートが必要な季節になってきました。11月は、一年でもっとも気温の下がり方が大きい月とされています。12月や1月といった冬本番よりも急激に寒くなるので、どうか風邪をひかないように気を付けていきましょう。

きょう なん ひ 今日は何の日？

11月は記念日がいっぱい！！



てんじ ひ しせい ひ
点字の日・いい姿勢の日

にほんご てんじ たんじょう
日本語の点字が誕生したのは1890年。



かんき ひ
換気の日



かしよ あ くう き とお みち つく
2カ所開けて空気の通り道を作りましょう。



せかい ひ
世界トイレの日



ひと あんぜん みず りよう
すべての人が安全な水とトイレを利用できるようにできることはなにか？



は ひ はだ ひ
いい歯の日・いいお肌の日



ば 歯がある人は早めに治療しましょう。



いいトイレの日

せいけつ と いれ たも つか
清潔なトイレを保てるように使いましょう。



いい風呂の日



ゆ 湯につかって体を温め、リラックスしよう。



ひ ふ ひ
いい皮膚の日

いい皮膚の日とは、11(いい)1(ひ)2(ふ)という語呂合わせから1989(平成元)年に日本臨床皮膚科医会が皮膚の健康と皮膚疾患の正しい知識を普及させるために制定しました。



人間の皮膚は、外側から「表皮」「真皮」「皮下組織」の3層構造で、成人で1.6㎡の総面積になります。

【表皮】は、さらに角質層、顆粒層、有棘層、基底層に分かれ、角質層がアカとなってはがれるまで、2週間かかり、それと交代で2週間前に基底層で細胞分裂によって生まれた新たな角質層が有棘層、顆粒層を経て到着します。

20%の水分量を維持すること

が「美しい肌」の条件



はだ うるお あた
お肌に潤いを与えて、いつまでも美しく

かがや ひぶん
輝く自分でありたいですね！！！！