

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?

嵐も冷たく、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芳が芳さい月とされています。12月や1月といった冬本番よりも巻激に葉くなるので、どうか風邪をひかないように気を付けていきましょう。

今日は何の日?

てん

でんじ ひ いい姿勢の日

日本語の点字が誕生したのは1890年。

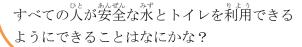
9





2カ 前開けて空気の通り道を作りましょう。

ttかい 世界トイレの日



11肖は記念首がいっぱい!!

8

<u>いい歯の日・いいお肌の日</u>



むし歯がある人は草めに治療しましょう。

<u> いいトイレの苗</u>

オヤッヒァっ といれたた 清潔なトイレを保てるように使いましょう。

26 いい風呂の日





お湯につかって体を温め、リラックスしよう。

12

いい皮膚の日

いい皮膚の旨とは、11 (いい) 1 (ひ) 2 (ふ) という語名合わせから 1989 (平成元) 準に旨本鑑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、基底層に分がれ、 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



お肌に潤いを与えて、いつまでも美しく

ががや しょぶん *輝く自分でありたいですね!!!*

