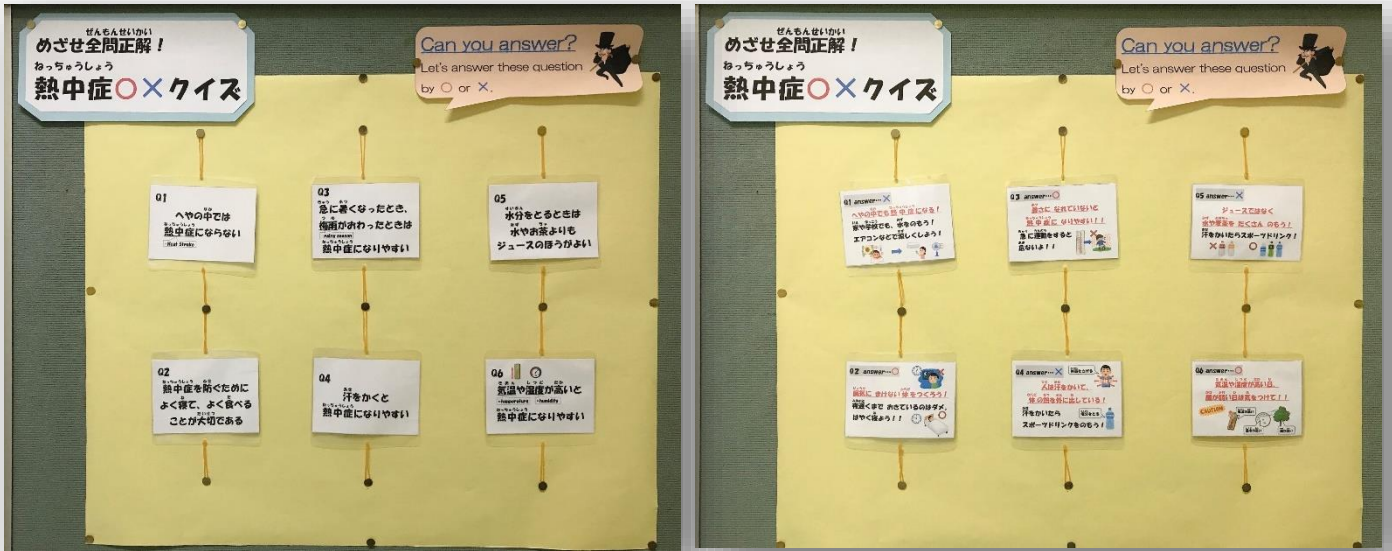


# < R2 年度 保健関係 掲示物 >

## 8月「熱中症」



## 9月「救急処置」



# < R2年度 保健関係 掲示物 >

## 10月「目」

**目をリフレッシュ!!**

**目のストレッチ (eye stretch)**

1 2 3 4  
5 6 7 8  
9 10 11 12  
とじて... あける!!

**目のツボ (pressure points of the eye)**

眉骨(まゆこ) 睛明(せいめい)  
迎香(しょう) 太陽(たいよう)

**不思議な目のさっかく (mysterious optical illusion)**

「どちらが長い?」 "Which is longer?"  
Answer

「どちらが大きい?」 "Which is bigger?"  
Answer

「線はまっすぐ?」 "Is the line straight?"  
Answer

「動いて見える?」 "Look like it's moving?"  
Answer

## 11月「歯」

**11月8日はいい歯の日**

**飲み物の砂糖の量をみてみよう!**

Check the amount of sugar in that drink!

お茶 Green Tea 0g  
ジュース Orange Juice 45g  
スポーツドリンク Sports Drink 57g  
紅茶 Tea 30g  
牛乳飲料 Milk Drink 66g  
炭酸飲料 Carbonated Drink 24g

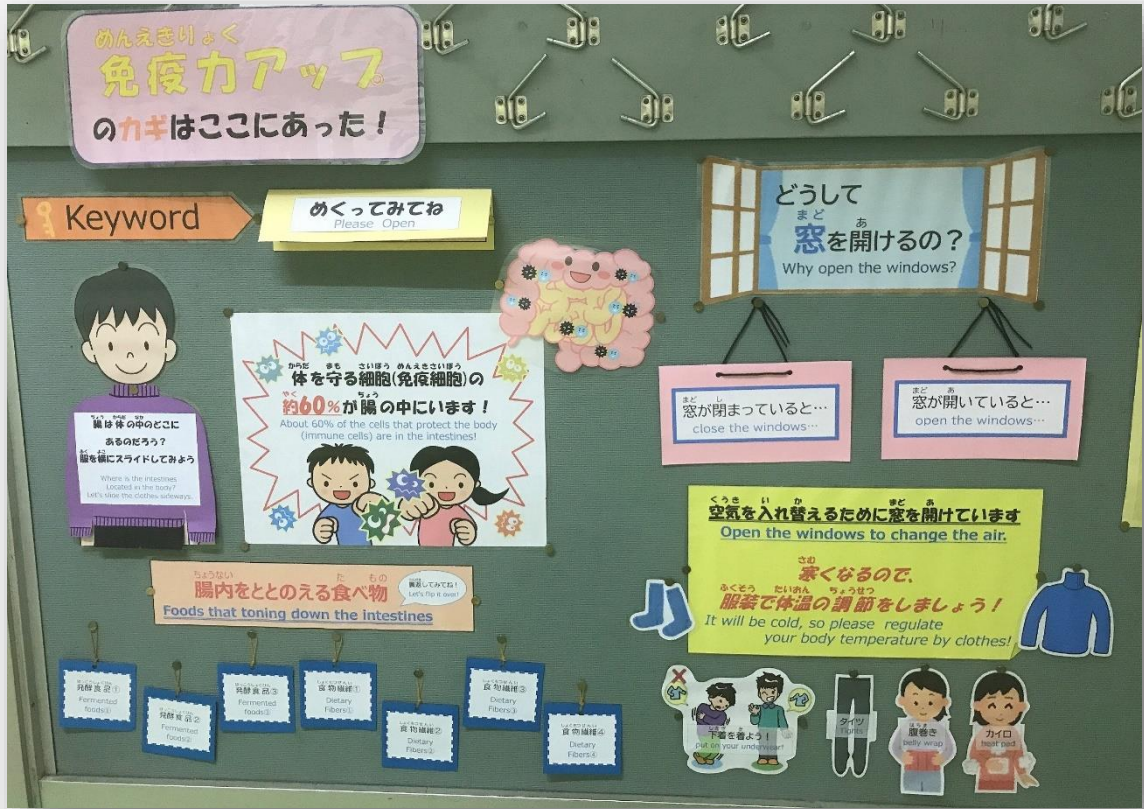
※1日あたりの量は、25g未満が目安です (25g is recommended per day)

みなさんの歯科検診の結果の一部です。奥の方に、むし歯ができています。ということになりますね! (These are some of the results of your dental examination. You can see that you're more likely to have cavities in the back of your mouth!)

◎ = 3gで計算しています (Calculated as 3g)

# 〈 R2 年度 保健関係 掲示物 〉

## 12月「冬の過ごし方」



# < R2 年度 保健関係 掲示物 >

## 1 月「健康おみくじ」



## 2 月「ストレス対処」



# < R2 年度 保健関係 掲示物 >

## 3月「耳の日&食生活」

### 3月3日は耳の日

**みみひ 耳の日**  
 なんぢょう げんごしょうがい ひとびと なや  
 難聴と言語障害をもつ人々の悩みを  
 すこ かいけつ ねが  
 少しでも解決したいという願いが  
 に  
 込められています。  
 It was enacted with the hope that it will help  
 solve the problems of people with hearing  
 and speech disabilities.

**しゅわ 手話に Let's Try!!**



**しゅわ 手話とは...**  
 主に耳の聞こえない人たちが使っている  
 コミュニケーション方法の1つです。手話は  
 世界共通語ではありません。日本には日本の、  
 アメリカにはアメリカの手話があります。  
 It is a method of communication used mainly by  
 deaf people. Sign Language is not a universal language.  
 In Japan, there is Japanese Sign Language, and in the  
 United States, there is American Sign Language.

**にほん しゅわ 日本の手話(あいさつ)**

**おはよう**  
 ① ②

**こんにちは**  
 ① ②

**こんばんは**  
 ① ② ③

**はじめまして**  
 ① ②

**すみません**  
 ① ②

**ありがとう**  
 ①


**おつかれさま**  
 ①

**おめでとう**  
 ①


### ほけんだより

**しょくじ 食事バランスガイド**

**食事バランスガイド**  
 食生活改善のためのガイド




**Japanese Food Guide Spinning Top**  
 Do you have a well-balanced diet?




**ほけんだより**

**おごせ！栄養マスター！**

**食事バランスガイド**



もしプリントが欲しい人がいたら  
 声をかけてください！  
 If anyone wants a print, please ask for one.  
 西川



**しょくじ 食事について about diet**

ひつよう りょう た  
**★必要な量を食べる**  
 Eat the amount you need.

た  
**★バランスよく食べる**  
 Eat a balanced diet.