



ほけんだより 11月号



だんだんと日が短く、寒さも厳しくなり、冬が近づいてきているのを感じますね。気温が低く、乾燥しやすいこの時期から、インフルエンザ等のウイルスが活発に活動を始め、感染症が流行しやすくなります。十分に予防をしている!!と以为ていても、ほんのわずかな隙を見つけてウイルスは体の中に入り込み感染してしまいます。100%の予防は出来なくても可能な限り感染しないように、そして感染してもウイルスと戦う力を身につけられるように、基本的な感染予防策(もらわない&移さない)に加えて、規則正しい生活・3食バランスの良い食事・質の良い睡眠・適度な運動をより意識して過ごしていきましょう!!!



☆11月8日は「いい歯の日」☆

歯の健康は、全身の健康にも繋がる一生の宝物です。むし歯や歯周病を防ぐ為に、毎日の歯みがきを丁寧に行っていきましょう! 歯科医院で定期的に歯の健康チェックを受けることもおすすめですよ!

1学期の健康診断(歯科健診)で治療勧告をもらって、まだ歯科医院に行けていない人は、今年の内に受診して、しっかりと治療してもらいましょう!

歯
磨き
残し
を
な
く
せ
う
!



11月10日~11月17日までの期間中、福祉保健委員さんが「給食後の歯みがき調べ」を実施してくれます。歯を「**みがいた**」ではなく、「**みがけた**」と言えるように1本1本意識して丁寧に歯みがきを行っててくださいね!



それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 **オ ス ス メ ゲ ッ ズ**

奥歯や歯並びが
ガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、
デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが
気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に
気をつけないと口の中を痛めることも。

1口30回を目安に
かんでみてね!!

★★かむと良いこと・5つの効果★★



①唾液でむし歯予防



②歯並びが良くなる



③肥満(食べ過ぎ)予防



④消化を助ける



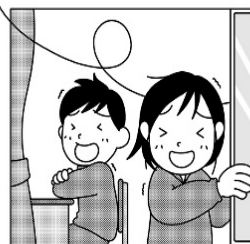
⑤脳が元気になる
(記憶力UP)



STOP コロナ・インフルエンザ



寒いけど、
がまん！



手洗い

換気



冷たいけど、
がまん！



手洗い・うがい

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



一度ブクブクうがいをしてからガラガラうがいをして、口から入ったウイルスや菌をしっかり吐き出そう。吐き出す時は、水が飛び散らないようにそっと吐き出してね！

換気



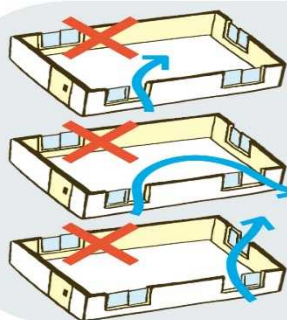
常時対角線上の窓を10~20cm開けておき、休み時間毎に窓を全開にして、新鮮な空気に入れ替えよう。

予防接種



ワクチン接種による発症・重症化予防も！抗体が出来るまで2週間程度時間がかかるので、効果的なタイミングで接種しよう。

11月9日は換気の日 換気のポイントは？

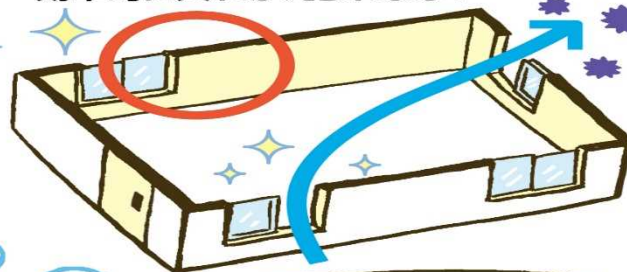


窓を1箇所開けたただけだと、うまく風が流れない(風の入口と出口が必要)

2箇所でも同じ方向の窓だと、新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく

2方向の窓を開けても、近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは、入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

11月1日は「いい姿勢の日」!!

あなたの姿勢は大丈夫？

すぐ出来る姿勢チェックをして、体調不良等の原因になっていないか確認をしてみよう！



姿勢が悪いとどうなる？

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体にいき渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。

