



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!!と思っても、ほんのわずかな隙を見つけてウイルスは身体の中に侵入し感染してしまいます。100%の予防は出来なくとも、可能な限り感染しないように、感染してもウイルスと戦う力をつけられるように、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、日々の歯磨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
!



しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。

11月11日~11月15日までの期間中に1度、自宅で「プラークテスト(歯磨きチェック)」を行います! 普段の歯磨きで、どの程度しっかりと磨けているのかを確認して、今後の歯磨きの仕方考える機会にしてください!



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 ツ**

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。

歯肉炎や歯周炎に注意!

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です!

次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。



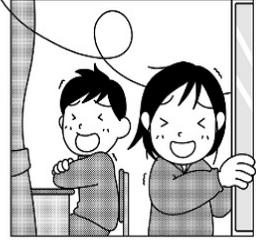
- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯みがきの際に出血することがある
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が腫れている
- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- 歯がグラグラ

感染症 注意報

STOP コロナ・インフルエンザ



寒いけど、
がまん！



手洗い



冷たいけど、
がまん！

換気

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！



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!

姿勢を確認しよう!

後頭部 肩甲骨 お尻 かがと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。

姿勢が悪いとどうなる? 姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

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。

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。

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、酸素が体に行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。

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、疲れた状態が続くやすいため集中力が低下します。