

ほけんだより 11月

令和6年度 11月号
橘学苑中学校・高等学校
保健室 駒野・山内



11月7日は「立冬」です。日が暮れるのがずいぶん早くなり、冬の足跡が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると水を使う手洗いや歯磨きなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちです。そういう時こそ意識して丁寧に♪みなさん、肌着はきちんと着ていますか。肌着は保温効果があり、汗や皮脂を吸い取ります。服装を工夫してあたたかい冬を迎えられるようにしましょう。

続けていますか？ ☆「せきエチケット」☆

せきエチケットは細菌やウイルスによる感染症をお互いにつつさないようにする大切なマナーです。



その2

とっさの時は「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内側で鼻と口を覆います。手で覆ったときは、石鹸でよく洗いましょう。



その1

鼻と口を覆う

せき・くしゃみが出そうになった時はティッシュやハンカチで鼻と口を覆います。

その3

マスクをつける

細菌やウイルスを含んだ飛沫(鼻水や唾液)は、せき・くしゃみとともに飛びます。マスクを付けて予防しましょう

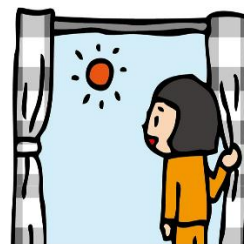


見えないけれど、 いそす...

かぜウイルスやコロナウイルスは、数十～数百nm (nmは10億分の1m) と言われています。とても小さいので、特別な機械を使わないと見ることはできません。しかし私たちのまわりにいるため、感染することがあるのです。だからこそ、手洗いや空気の入れかえなどでウイルスをからだの中に入れないことが大切です。冷たい水はいやだな、寒いな...と思ってしまう季節になりましたが、ウイルスに負けないために今年の冬もしっかりと！

冬を元気にすごすための健康習慣

おひさまの光をあびよう



外でからだをうごかそう



お風呂にゆっくりつかろう



よくかんで食べよう





歯ブラシの部位を上手に使い分けてみよう



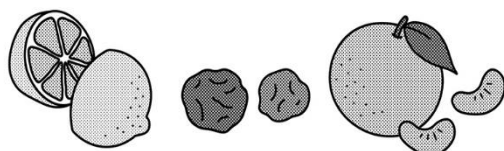
「唾液」は歯のガードマン！ 「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



よくかんで食べる



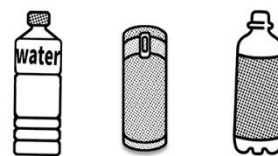
すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…



こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



耳の前から下～顎の先まで

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

11月8日は



歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつかいたいですね。