

令和4年11月
平田中学校
保健室

冷え込む日が多くなり、冬の気配を感じるようになりました。風邪などひいていませんか？
11月は、気温が一気に下がる上に空気も乾燥してくるため、体調を崩しやすい時期です。朝は天気予報をチェックして、羽織るものやインナーを調節するなど、その日にあった服装をしましょう。

さむくふう 寒さをふせぐ工夫

「3つの首」をあたためる

「3つの首」とは、「首・手首・足首」のことです。この3つの部位は太い血管が皮膚の近くを通過して、気温の変化による影響を受けやすいところ。ここをあためると血行がよくなるだけでなく、からだがあたたまりやすいです。寒さからしっかりガードしましょう！

かさぎ 重ね着をする

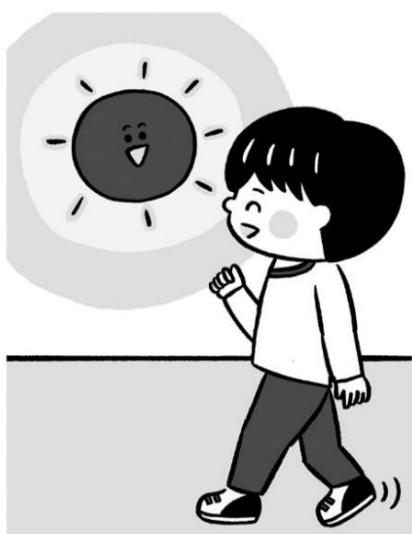
冬はコートやダウンを着ることが多いですが、その中は薄いシャツやTシャツ1枚だけで寒がっている人を見かけます。服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、厚い上着だけに頼るよりも重ね着がオススメ！風を通しにくい素材の服もいいですね。

たいよう 太陽の力ってすごい！

朝起きたときに太陽の光をあびたり、ぽかぽかと温かい日差しの中でひなたぼっこをしたりすると、「気持ちいいな〜」と感じますよね。実は、その感覚は、科学的にも正しいのです！

たとえば、太陽の光は神経伝達物質の「セロトニン」の分泌を正常にしてくれるので、心をおだやかな状態に保ってくれます。また、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」のリセットする働きがあることから、眠りにもよい影響をおよぼしてくれます。

ポイントは、1日30分以上浴びること。できれば、散歩やジョギングなどの軽い運動をしながら太陽光を浴びましょう。



いっしょう たいせつ は 一生つかう大切な歯 むし歯や歯周炎から守ろう

1 ご飯をよく噛んで食べる

よく噛むとたくさん出てくるだ液は、歯の汚れを洗い流してくれます。他にも、口の中の菌が増えるのをおさえたり、歯の修復を助けたり、むし歯の予防にもなります。



2 寝る前の歯みがきは丁寧に

寝ている間は、菌を洗い流してくれるだ液がほとんどでなくなるので、食べかすが残っていると、どんどん菌が増えてしまいます。寝る前は特に丁寧に磨こう！



3 鏡をみながら歯みがきをする

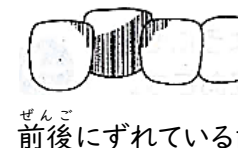
磨き残しがないように、鏡をみて磨くようにしましょう。磨き残しがあると、むし歯や歯周炎につながり、口臭の原因にもなります。特に磨き残しが多いのはここ！



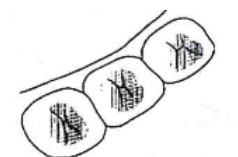
は は
歯と歯のあいだ



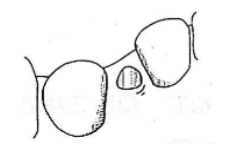
は は
歯と歯ぐきのあいだ



ぜんご は
前後にずれている歯



おくば
奥歯のかみあわせ



あたらし は は
新しく生えてきた歯と
そのまわりの歯

はる けんこうしんだん じゅしんかんこく
春の健康診断で受診勧告を
もらった人は、受診しましょう。
はや じゅしん ちりよう
早めの受診・治療のほうが、
いた すく
痛みも少なくてすみますよ！