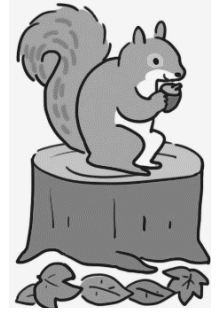


# OASIS

(ほけんだより) VOL.7

令和6年 10月31日  
松原第四中学校 保健室



最近朝晩は寒いのに昼間は暑く、日中の気温差が大きくなっています。こういう時は体調を崩しやすくなります。また、全国的にもマイコプラズマ肺炎等の感染症が流行しており、十分な体調管理が必要です。手洗い・うがいもしっかりして、感染症を予防しましょう。

ストップ  
**STOP!**

てあらい・しょうどく 手洗い・消毒

せき エチケット 咳エチケット

かんき 換気

ほしつ 保湿

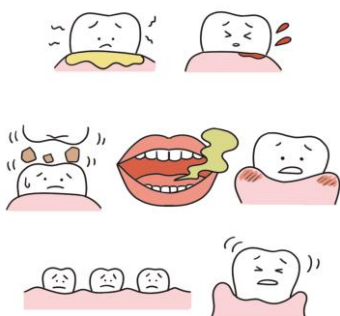
じたくりようよう 自宅療養

かんせんしょう **感染症**

## 歯みがきしようよ!



11月8日はいい歯の日



## 歯肉炎や歯周病に注意

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病になると、最終的には歯が抜け落ちることもあります。歯肉炎や歯周病にならないよう、毎日のケアも大切ですが、気になる症状があれば歯科医院を受診しましょう。

- 起床時に口の中に中がネバネバする
- 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、歯と歯の間に隙間がある
- 歯がぐらつく

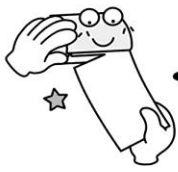
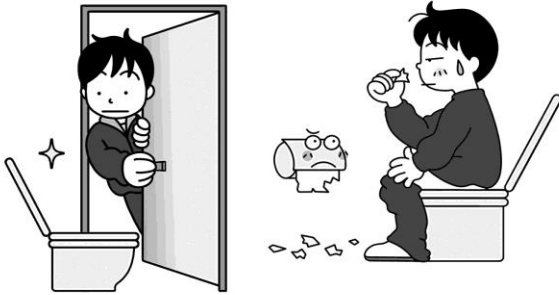
こんな症状があれば  
すぐに受診  
しましょう!!

1年の歯科衛生指導の時、学校歯科医の福田先生が「口は身体の入る口」とおっしゃっていました。健康になるため、また、今の健康な状態を維持するためにも口の中の状態を見直してみましょう。

そのトイレ、  
だれがそうじしてる？

WORLD  
TOILET  
DAY  
19 NOVEMBER

11月19日は  
世界トイレの日



よご  
汚してしまったら  
ペーパーでサッと  
ふきとっておきましょう  
次ひとの人も  
気持ちよく使えるように…



## ぐっすり眠るコツはお風呂にある!?

11月26日は「いい風呂の日」。だんだんと寒くなってきました。寝る前に湯船につかっていますか？ 湯船につかるとからだがあたまるだけではなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1～2時間くらい前にぬるめのお湯（40℃くらい）につかることです。



## 空気の乾燥にご用心

湿度が低くなり、空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器をつかったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は40%～60%です。

また、空気が乾燥すると唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。保湿剤やクリームなどを塗って、うるおいを保ちましょう。

体の中の水分不足にも注意しましょう。水や温かいお茶（ノンカフェインの麦茶やルイボスティなどがおすすめ）、しょうが湯などを飲んで水分を補給しましょう。