

OASIS

(ほけんだより) 11月号

令和4年10月31日
まつばらだいよんちゅうがっこう ほけんしつ
松原第四中学校 保健室



朝晩、寒くなってきました。この前まで真夏日の日もあり、急な気温の変化で体調を崩していませんか？これからますます寒くなりますが、体調管理には十分注意をしてくださいね。

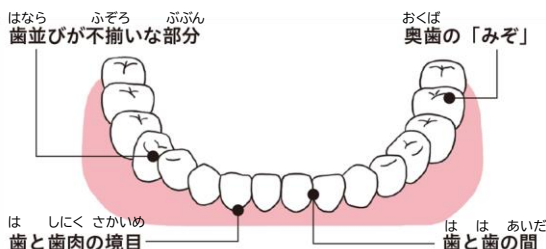
11月8日は「いい歯の日」

STOP! 歯肉炎

●1日1回は、時間をかけて歯みがきをしよう



鏡も使って、みがき残しもチェックしよう！



●半年に1回、歯科医院で検診を受けよう



毎日の歯みがきで取り切れない汚れを落としてもらいましょう

こんな症状が
みられたら

顎関節症

かも!?

気になる症状がある場合は、かかりつけの歯科医院で相談しよう!!



あごの関節やあごを動かす筋肉が痛い



あごを動かすと音がする (カクツ、ジャリジャリなど)



口が開かない (指3本が縦に入らない)

歯周病は、細菌の感染によって歯ぐき
が赤く腫れたり、歯が抜け落ちたりする
病気です。歯周病は痛みがないことが
ほとんどなので、気付かないうちに病気が
進行して自分の歯を失うことがあります。
歯周病は予防できる病気です。
ただ正しい歯磨き、歯石の除去、定期的な歯科
健診などでしっかり予防しましょう。

STOP コロナ・インフルエンザ



冷たいけど、
がまん!

11月9日は換気の日(いい空気)です。感染症予防の基本は換気と手洗い。寒さや冷たさに負けず、しっかり予防しましょう。

痛い、かゆい、気になる… ニキビ

●どのようにできる?

皮膚の毛穴が皮脂で詰まり、そこにニキビ菌という細菌が作用してできます。

●どこにできやすい?

皮脂がつくれる「脂腺性毛包」が多い顔、背中、胸、肩の上のできやすいです。

●予防方法は?

- ①ていねいに洗顔し、余分な皮脂を取り除く。
- ②髪の毛が皮膚に触れないようにする。
- ③ニキビを触ったり、つぶしたりしない
- ④栄養バランスのとれた食生活を心がける。
- ⑤十分な睡眠をとる。



寒さを防ぐ「くふう」あれこれ



3つの『くび』をガード

●重ね着をする

寒い時期を暖かく過ごすためには、重ね着をして空気の層をつくるのが大切です。効果的な重ね着は以下の通りです。

- ①まずは下着。汗や汚れを吸収してくれます。
- ②2枚目はシャツやブラウス。
- ③3枚目はセーターやカーディガンなど。
- ④一番上は目の詰まった、風を通しにくい物を着る。

●「3つの首」をあたためる

「首」、「手首」、「足首」をあたためると血行が良くなり、体があたたまりやすい。寒さからしっかりガードしましょう。