

OASIS

(ほけんだより) VOL.7

令和5年10月31日

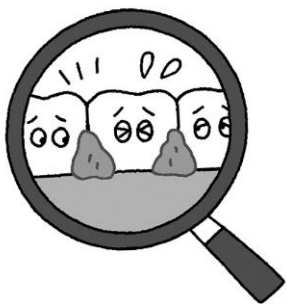
まつばらだいやんちゅうがっこう ほけんしつ
松原第四中学校 保健室



ようやく秋らしくなってきました。朝晩の寒く、昼間は暑い日も
あるため、寒暖差で体調をくずす人が増えています。体調管理とともに、新型コロナやインフルエン
ザへの感染対策も引き続き行っていきましょう。

がつようか は ひ
11月8日は「いい歯の日」

歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と
歯肉の境目にたまった歯垢

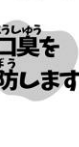
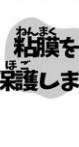
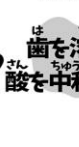


健康な歯肉は薄いピンクで引き締まって
いる。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてプヨプヨ



丁寧なブラッシングを
続けることで改善できる

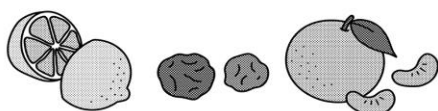
「唾液」は歯のガードマン！ 「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



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...

唾液をたくさん
出すには？

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

インフルエンザ、^{りゅうこう}流行しています

例年冬に流行るインフルエンザですが冬前にもかかわらず、現在全国的に流行っています。大阪でも学級閉鎖等が増えています。

一番大切なのは新型コロナウイルス対策と同じで

- ・手洗い・うがい
- ・十分な睡眠
- ・バランスの良い食事
- ・部屋の適度な加湿
- ・必要に応じてのマスク着用

ですが、予防接種も効果的です。

体質等で受けられない場合もありますが、選択肢の一つに加えてみてはどうでしょう？



冬の寒さに備えましょう

そろそろ冬本番。冬に備える準備はできていますか？ 暖気を封じ込め、冷気をシャットアウトするには、3つの「首」がキーワードになります。首回り、手首、足首です。首回りにはマフラーを巻き、手袋や厚手のソックスなど手首や足

首を保温するアイテムも用意して、体を保温しましょう。暖房の際は、室内の空気が乾燥しすぎないように、注意も必要です。体が温まる鍋料理もおすすです。衣服をはじめ、食事、住宅環境など、少しずつ整えながら、厳しい冬を乗り越えましょう。



あき ^{よなが}秋の夜長 ^{ねむ}眠れないときは・・・

●ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行を良くすることで、体の内部の体温が下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。



●メディア・照明を OFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源 OFF にしましょう。



●^{あたた}暖かい飲み物を飲む
^{しじつ}資質や^{とうじつ}糖質を^{ひく}含まない
白湯がお勧めです。

