

朝晩の冷え込みや時折吹く風の冷たさに、本格的な冬の気配を感じるようになりました。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。色々な病気から身を守るためには体力を落とさないことが一番大事です。規則正しい生活をし、からだを冷やさないように気をつけましょう。



11月の保健安全目標

- ・かぜの予防に努めよう。
- ・火災予防に努めよう。

11月の保健行事

☆色覚検査(1年希望者)

- ・11/9(月)~11/16(月)
朝の時間や昼休みを使って行います。

感染性胃腸炎に注意！

感染性胃腸炎が流行する季節です。手洗い・うがいで予防をお願いします。

○主な症状

- ・下痢・嘔吐・吐き気・腹痛。
- ・症状は24時間から48時間続く。

○予防方法

- ・手洗い・手指消毒。
- ・便や汚れた下着、嘔吐物などに素手で触らない。(マスク・手袋の着用)
- ・便や嘔吐物で汚れた場所・衣服などの消毒をする。

○有効な消毒方法

- ①熱湯あるいは蒸気消毒
85℃以上で1分以上。
- ②塩素系消毒剤(次亜塩素酸ナトリウム)
0.02%または0.01%で、約10分。

※ 感染性胃腸炎はアルコール消毒では、効果が期待できません。



かぜ・インフルエンザの予防



こまめに手を洗う



うがいをする



マスクを着用する



こまめに換気をする



十分な睡眠・栄養をとり、適度な運動をして免疫力を高める



自分用の清潔なハンカチ・タオルを使う



加湿をする

寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

理由 その1

私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その2

夏よりものが渴いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足で、のどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



冬の水分のとり方

- ☑ 寝る前、起床後にしっかり補給！
- ☑ のどが渴いたと感じる前にこまめに
- ☑ 白湯など温かいものを選ぶ

11月8日は「いい歯の日」です

いい歯でしっかりかむことができますか？「かむ」ことはむし歯を予防することにもなります。かむことでだ液がたくさん分泌され、むし歯や歯周病の原因となる細菌を防いでくれます。目標は一口30回ですが、まずはいつもより5回多くかんでみましょう。もちろん、食べた後はしっかりと歯をみがきましょう。口の中の健康はからだ全体の健康にもつながります。口の中を清潔に保ちましょう。

自分の歯を大切にできていますか？

- ☐ 間食をよくする
- ☐ 甘いものが大好き
- ☐ あまり噛まずに飲みこんでいる
- ☐ 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- ☐ 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- ☐ 歯医者さんにしばらく行っていない



たくさんチェックがついた人は…

むし歯・歯周病になりやすい人！
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…

食べるために必要な歯の本数



80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか？20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけのです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしましょう。

「いっぱいかむといいことたくさん」



ゆっくりよくかんで食べるので
食べすぎを防ぐ



食べものの形や硬さを感じられ
味覚が発達



だ液がたくさん出るので
むし歯予防に



消化吸収を助け
胃腸の働きが活発に

まだまだあるよ
いいこといっぱい

- 脳の発達
- がん予防
- 集中力アップ など

体温が低くないですか？

ヒトの体温は、ふだん36～37℃くらいに保たれています。これより低いと、こんな症状が起こります。

- ・手足などの末端が冷える
- ・体がだるい
- ・疲れやすい
- ・むくみやすい
- ・集中力がない
- ・カゼなどをひきやすい



体温を上げたい人は

- 冷たいものを食べすぎない
- バランスよく食べる
- 運動をする
- おふろは湯がねにゆっくりつかる
- 規則正しい生活をする
- いらないダイエットをしない

保健室からのお願い

保健室には、病気やアクシデントで汚してしまったための予備のジャージやハーフパンツ等の着替えがあります。（※忘れた人のためではありません。）

洗濯をしてからの返却をお願いしていますが、貸し出したジャージが保健室に戻ってきていません。借りた人は、保健室のジャージが自宅に返し忘れているかどうかを確認し、早めの返却をお願いします。