

ほけんだより11月

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、小春日和に紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服で調節をしてカゼをひかないように気をつけてくださいね。

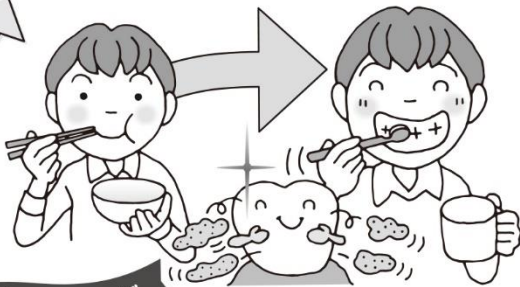
11月8日は「いい歯」の日

今日から
できる!

歯に「いいこと習慣」

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし菌も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし菌になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし菌を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隔々までみてもらえるので、むし菌などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

冬に流行する病気を予防しよう

かぜ・インフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症は、例年、冬を中心に起こっており、より一層健康への気配りが求められる時期です。

予防のためには



マスクをつける



手洗いをする



人ごみをさける



3食しっかり食べる



気をつけて！マスクで肌トラブル



新型コロナウイルス感染症によって、マスクをつける毎日が当たり前になりました。マスク生活の影響で、こんな肌トラブルが増えているようです。

●赤み ●かぶれ ●ニキビ ●乾燥

マスクをつけたりしたり外したりするときの摩擦や、マスク内が蒸れてアクネ菌というニキビの原因菌が増殖してしまうことが原因だと考えられています。

これからの寒い季節、気になるのが乾燥。マスクを外したときに、内側の湿度が一気に蒸発して肌の水分も失われやすくなるのです。

汗をかいたらこまめに拭いたり、帰宅したら洗顔をして肌の清潔を保ちましょう。刺激の少ないクリームなどで保湿するのもおすすめです。肌トラブルがなかなか良くならなかったり、悪化する場合は皮膚科を受診するようにしましょう。

保健室からのお願い

★感染症対策について★

新型コロナウイルス感染症の第5波が落ち着き、徐々に制限が解除されていますが、引き続き、朝の健康観察、マスクの着用、手洗いなど感染症対策のご協力をお願いいたします。また、発熱などの風邪症状やその他体調不良が認められた場合は、無理せず自宅での休養に努めてください。

自分の体調、毎朝CHECK!



相談室クオレ 11月の開室日

6日(土)、13日(土)、20日(土)、24日(水) 9:00~13:00

27日(土) 9:00~14:00、29日(月)

