すこやかさん

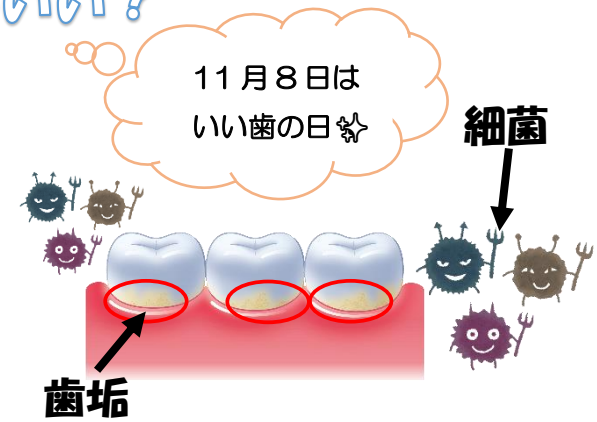
浅井中学校
ほけんだより
R8/11/2

秋から冬へと季節が移り変わる時期になりました。朝晩、冷え込む日も多くなり、体調を崩しやすくなります😷風邪をひかないように手洗い・うがいなどの基本的な予防はもちろん、十分な睡眠や１日３食バランスのとれた食事をとるなど、規則正しい生活習慣を心がけましょう😄

むし歯を予防するにはどうしたらいい？

むし歯の成り立ち

歯と歯の間についた汚れが細菌のかたまりで、これが歯垢です。１mg(塩 10 粒くらい)の歯垢には、約１億個以上の細菌がいて、これがむし歯の原因になります。歯についた歯垢はうがいだけでは取り除けないため、毎日のていねいな歯磨きが大切です。



歯磨きだけじゃ防げない？

むし歯にならないためには、歯磨きをすればいいのでは？と思っている人が多くいるのではないでしょうか。むし歯や歯周病（細菌によって歯ぐきが腫れる）の原因となる歯垢は、歯磨きで６０％しか落とせません。どれだけ頑張って歯磨きをしても、むし歯や歯周病の原因となる歯垢を完全に取り除くことはできません。むし歯にならないためには毎日の歯磨きも大切ですが、自分では取り切れなかった歯垢を歯医者さんで診てもらうことが大切です！

健康な歯でいるために！

① ていねいな歯磨き

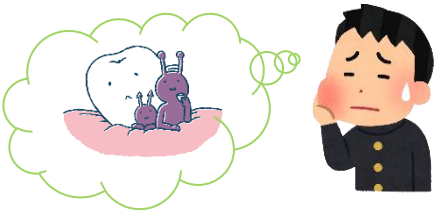
磨き残しが多い部分に気を付けて磨こう！



- 歯と歯の間
- 奥歯のかみ合わせ
- 歯と歯肉の境目

②むし歯は早期受診

歯科健診でむし歯があると言われた人は、できるだけ早く受診しましょう！



③定期受診

定期受診をして、むし歯チェックや歯のクリーニングをしてもらいましょう！



空気を入れ替えよう♪

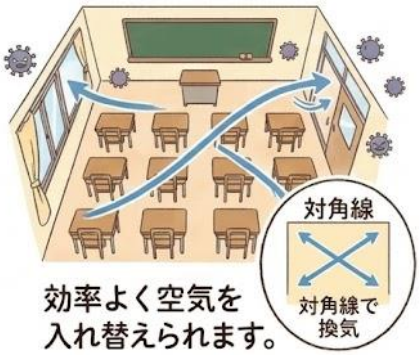
教室の空気をきれいに！換気のポイント

1 休み時間ごとに換気しよう



ウイルスを追い出し、集中力もアップ！

2 2カ所を開けて「空気の通り道」を作る



効率よく空気を入れ替えられます。

3 寒さ対策も忘れずに



寒い日は短時間でも効果的。上着などで体温調節を。

毎日湯船につかるといいことがあるかも？

とある調査によると、毎日湯船につかる人は、シャワーだけで済ませる人に比べて、幸せだと感じる人が15%以上も多いそうです。



どれだけ影響しているかはわかりませんが、実際、入浴には、心身を整える様々な効果があります。

例えば…

温熱作用	浮力作用	静水圧作用
体が温まって血の巡りが良くなり、疲れがとれやすくなる。	体が浮くため筋肉や関節の負担が減り、体がリラックスする。	水圧で全身が適度に刺激され、マッサージ効果を得られる。

11月26日は「いい風呂の日」。
この機会に、ゆっくり湯船につかる時間を大切にしてみませんか。



～おうちの方へ～

11 月に入り、朝晩の冷え込みが一段と厳しくなってきました。

日中との寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。また、これから冬にかけてインフルエンザなどの感染症が流行し始めます。学校でも手洗いや換気を指導していきますので、ご家庭でも毎日の体調管理にご協力をお願いいたします。