



ほけんだより 11月

平成 29 年 11 月 1 日
新座市立第二中学校長 田村 和昭
養護教諭 原田 晴美 船岡 佳弥

日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。これからますます寒くなってきます。体調管理をしっかりと行い、風邪やインフルエンザに負けない体づくりをしていきましょう。

11月の保健目標



生活リズムを整えよう

少しでもあたたかく…

温活のススメ

「温活」とは、体を外側だけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことです。体の冷えはさまざまなトラブルの原因になります。

- 血行不良・・・手や足の末端の冷え、むくみ、肌荒れ
- 代謝低下・・・全体的な体の不調、生活習慣病
- 免疫力低下・・・かぜ・インフルエンザなどの感染症
- 体が縮こまる・・・肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ

では、これらを改善するには？
マフラーや手袋・カイロ、長い靴下を使って外から温めることはもちろん、こんな方法で体の中からも温めましょう。



◎食事

にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります。



◎運動

体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が産生されます。



◎入浴

シャワーのみではなく、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。



かぜがはやる季節になりました



朝はすっきり目ざめていますか？

食欲はありますか？



運動をしていますか？



熱っぽい、頭が痛いなど、体の調子はどうですか？



元気がありますか？ありませんか？



外から帰ったら、手洗いうがいをしていますか？



規則正しく排便できていますか？



できていますか？
体調管理

●●● 今日は何の日?@11月 ●●●

<p>8日(いいは) 「いい歯の日」</p> 	<p>9日(いいくうき) 「換気の日」</p> 	<p>10日(いいといれ) 「トイレの日」</p> 	<p>12日(いいひふ) 「皮膚の日」</p> 
--	---	---	---

11月は11を「いい」と読めるので11月〇〇日をいい何とかの日としている日がたくさんあります。6月に歯みがきコンクール等を行いました。11月にも「いい歯」の日があるので、改めて歯・口の健康について考えてみましょう！

やってみよう！
自分でできる

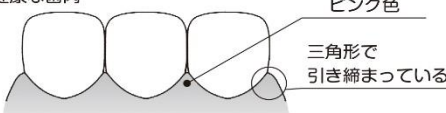
歯周病チェック

歯肉炎・歯周炎

それ以外にも、こんなことに心当たりがあったら要注意！

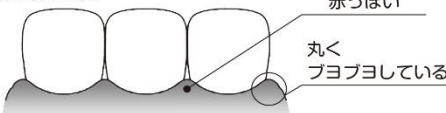
まずは鏡で歯肉をチェック

健康な歯肉



ピンク色
三角形で引き締まっている

歯周病の歯肉



赤っぽい
丸くプヨプヨしている

- 歯みがきをすると血が出る
- 歯の間にもものがつまりやすくなった
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- 指で触ると歯がぐらぐらする
- 疲れたときなどに、歯ぐきが腫れぼったく歯が浮くような感じがする
- 口臭が気になる

Q. どうして歯周病になるの？

A. 細菌感染で起こります

歯みがきが不十分だと、口の中にある細菌がネバネバした物質を出して歯にくっきます。この細菌が毒素を出して歯ぐきに炎症を起こし、歯周病を引き起こします。

Q. どうやったら治るの？

A. 根本的に治すには、正しい歯みがきが不可欠！

歯みがきで治ることもあるのですが、気になる症状があったら歯医者さんへ。ただし、治療を受けても正しい歯みがきを継続しないと再発します。

カギは正しい歯みがき！

歯みがき力をUPするには？

- ・鏡で歯を見ながらみがくべし
- ・歯ブラシは小刻みに動かすべし
- ・毛先が広がらないくらいの、軽い力でみがくべし
- ・歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は念入りにみがくべし



インフルエンザの予防接種スケジュールを決めよう

インフルエンザの予防接種を打つと、絶対かからない？

効果はどれくらい続くの？

いつごろ打てばいい？

いいえ、絶対かからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。

接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週間後から約5カ月間、効果は続きます。

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。

