

ほけんだより

令和3年11月29日
草津市立新堂中学校 保健室

新型コロナウイルスの感染者数は全国的に少ない水準となりましたが、インフルエンザも含めて今後の流行が心配されます。基本的な感染症対策を継続し、引き続き体調管理につとめましょう。



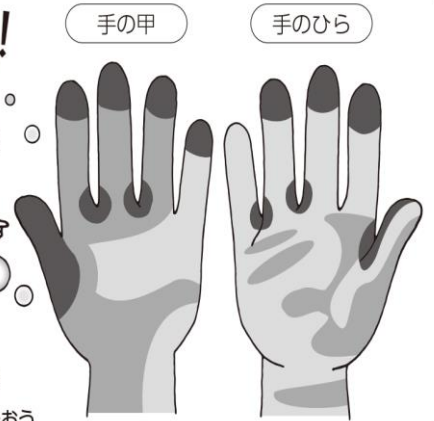
手を洗った後、服でふいていませんか? また、濡れたままにしていますか? せっかくきれいに洗った手。清潔なハンカチでふきましょう。濡れたままにしていると、かえってばい菌がつきやすく、手荒れの原因にも。

乾燥するこの季節、手洗いの後はハンドクリームなどで保湿するのもおすすめです。

手洗いはココに注意!



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



換気をしないと...

- 二酸化炭素が増える
- ウイルスや細菌が増える
- チリ・ホコリがたまる

寒い時期ですが、常時、少しは開けっ放しにしておくこと。また、定期的に短時間2方向で空気の通り道をつくって、きれいな空気を取り入れましょう。



冷え知らずをめざそう~4つの冷え対策~

冷えは体だけでなく、心にまで不調をまねくといわれています。その主な原因は、血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は、体質だから・・・と放っておかず、まずは、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

1 適度な運動で 筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質を しっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。



3 冷えから体を守る 服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



4 お風呂タイムで 冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

食育だより

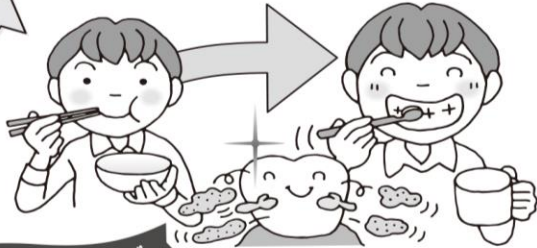


今日から
できる!

歯に「いいことと習慣」

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

むし歯も歯周病も歯垢（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

むし歯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、むし歯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」を薄めてむし歯を防いだり、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

隅々までみてもらえるので、むし歯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。

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



思い当たることは
ないかな？

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…。

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砕けるのです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。



