

すこやか

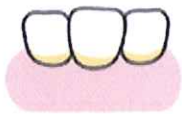
茨城町立上野合小学校
保健室 No. 11
平成26年11月7日

秋が深まり、朝夕、冷え込む日が多くなりました。11月は、体がまだ寒さに慣れていないので、かぜをひきやすい時期でもあります。季節の変わりとともに、体調を崩している人が少しずつ増えてくるこの時期ですが、やってくる冬に向けて、しっかり手洗い・うがいをして、寒さに負けない身体作りをしましょう。

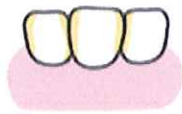


★11月8日はいい歯の日です★

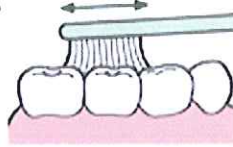
むし歯になりやすい場所はどこでしょうか。



歯と歯ぐきの間



歯と歯の間



奥歯の咬み合わせ

ご飯を食べるとき、何回くらいかんでいますか。よくかむと、だ液がたくさんでできます。だ液は、むし歯や歯周病の原因となる細菌が歯につくのを防いでくれます。自分がどのくらいかんでからのみ込んでいるのか、数えてみてください。

また、食事のあとの歯みがきも忘れずに行いましょう。

あなたはよくかんで食べていますか？

- ・かむことの効果
 - ・消化をたすける。
 - ・おいしく食べられる。
 - ・脳の働きを活発にする。
 - ・食べすぎを防ぐ。(肥満防止)
 - ・だ液がたくさん出て、口の中をきれいにする。



かぜ・インフルエンザ予防！

★ 基本は手洗い ★

インフルエンザウイルスやかぜのウイルスなどは、口や鼻から入ってきます。ウイルスの付いた手で口や鼻、食べ物を触ると、体に入ってしまう、インフルエンザやかぜにかかってしまいます。

ウイルスを体に入れないために、手洗いをしっかりしましょう。



① を水でぬらす



② 泡立てる



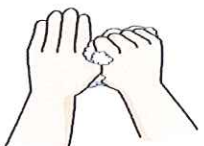
③ 手のひらを洗う



④ 手の甲を洗う



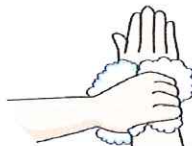
⑤ 指の間を洗う



⑥ 親指を洗う



⑦ 指先を洗う



⑧ 手首を洗う



⑨ よくすすいでよく拭く



★ マスクで咳エチケット ★



マスクでのどや鼻の粘膜の乾燥を防ぐことで、感染しにくくなります。

- ・鼻と頬にぴったり沿うように
- ・鼻から顎までしっかり覆う
- ・ひもが長ければ調節する
- ・上下裏表を間違えないように