

ほけんだより 11月

宮城県立石巻支援学校 保健室
令和2年10月30日
裏面も御覧ください。

11月7日は立冬。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまります。衣服の調節や温かい食べ物で体調を管理して、本格的な冬に備えましょう。

○ 保健室からお知らせ ○

- ① 11月12日(木) 13時から 中学部修学旅行前健康診断があります。対象は中学部3年生です。
- ② 受診勧告書が未提出の御家庭に再度受診勧告書を配付いたします。できるだけ早めに受診していただくと幸いです。



1mgの歯垢(歯の汚れ)の中には1億個以上の細菌がいます。これは人間の便の中にいる細菌よりも多いのです。いい歯を保つには、毎日の歯みがき(セルフケア)と、歯医者さんでの定期的なケア(プロケア)が大切です。

いい歯を保つことで、おいしいものをたくさん食べられます。自分の歯を大切にできているか、チェックしてみましょう。

☐ 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

思い当たることはありますか？

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…。

あまり噛まずに飲み込んでいる人…

よく噛むことで唾液がたくさん出ます。唾液には歯の汚れを洗い流してくれる働きがあるので、一口30回噛んで、しっかり唾液を出しましょう。

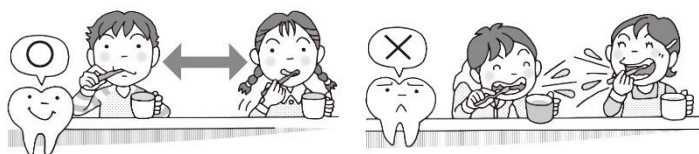
寝る前に歯みがきをしないと…

寝ている間は、歯の汚れを洗い流してくれる唾液がほとんど出ません。食べかすが残っていると、どんどん細菌が増えてしまいます。寝る前の歯みがきは特にていねいにしましょう。

食べるために必要な歯の本数



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ましょうね。



健康にまつわる記念日？ 分かるかな？

1が2つ並ぶ11月は「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。中には健康にまつわる記念日も。分かるかな？

黄土色でバナナみたいな便が健康の証です。硬いと食物繊維や水分が足りていないのかも。柔らかすぎる場合はよく噛んで食べているか振り返ってみて。



手洗いやアルコール消毒をして守ってくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら保湿が大切。手洗いのあと、しっかり水分をとったらハンドクリームをつけてね。



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|---------------------|-------------------|----|--------------|--------------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| いい姿勢の日 | | いいお産の日 | | | | いいお腹の日 |
| 8 | 9 換気の日 いい空気の日 | 10 いいトイレ の日 | 11 | 12 いい皮膚の日 | 13 いいひざの日 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 いい息の日 | 20 | 21 インターネット の日 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 いい風呂の日 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

常に対角線の窓を開けて換気しましょう。細菌やウイルス、こもったにおいを追い出してくれます。



お風呂は身体を清潔にするほか、冷えた身体を温め、体温を上げて免疫力がアップします。1日の終わりには38～40℃くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。

