

ほけんだより 11月

令和6年11月

福井市大東中学校

肌寒い季節になってきました。段々と秋も深まり、朝晩が特に冷え込むようになりました。大東中学校でも風邪症状や腹痛で保健室に来る人が増えています。みなさんは体の冷えが様々な体調不良の原因になることを知っていますか？手足の冷え、むくみ、かぜやインフルエンザなどの感染症、体のだるさや不調、首や肩のこり、頭痛、疲れやすさ、など沢山の症状の原因の一つです。

気温に合わせた服装を着る、お風呂はシャワーではなくお湯にゆっくりつかる、温かい食べ物を食べる、マフラーや手袋、カイロなどで外から温めるなど、体が冷えすぎないように気をつけましょう。

冷えの改善ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする

ぐっすり眠るコツはお風呂にある!?

11月26日は「いい風呂の日」。だんだんと寒くなってきました。寝る前に湯船につかっていますか？湯船につかるとからだは温まるだけではなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1～2時間くらい前にぬるめのお湯（40℃くらい）につかることです。



寒い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



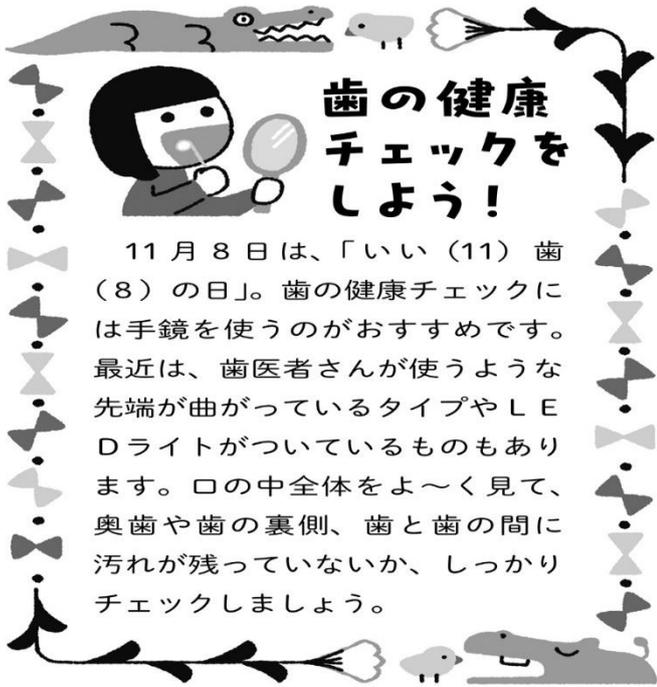
インフルエンザや新型コロナウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。

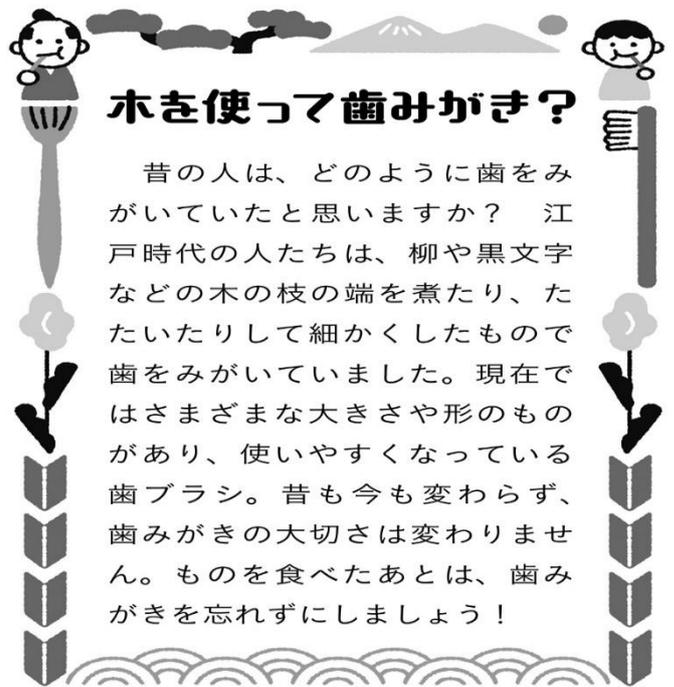


夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。



歯の健康 チェックを しよう！

11月8日は、「いい（11）歯（8）の日」。歯の健康チェックには手鏡を使うのがおすすめです。最近では、歯医者さんが使うような先端が曲がっているタイプやLEDライトがついているものもあります。口の中全体をよ〜く見て、奥歯や歯の裏側、歯と歯の間に汚れが残っていないか、しっかりチェックしましょう。



木を使って歯みがき？

昔の人は、どのように歯をみがいていたと思いますか？ 江戸時代の人たちは、柳や黒文字などの木の枝の端を煮たり、たたいたりして細かくしたもので歯をみがいていました。現在ではさまざまな大きさや形のものがあり、使いやすくなっている歯ブラシ。昔も今も変わらず、歯みがきの大切さは変わりません。ものを食べたあとは、歯みがきを忘れずにしましょう！

いい歯のために 毎日の積み重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことで唾液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

歯肉炎や歯周炎に注意！

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です！

次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。



- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯みがきの際に出血することがある
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が腫れている
- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- 歯がグラつく

歯

磨き、残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



かみ合わせの溝
前歯の裏
歯と歯の間
奥歯の裏
歯と歯ぐきの境目

この5カ所は意識して磨こう！