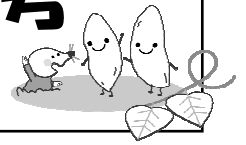


# ほけんだより 11月号



平成23年11月1日 気仙沼市立小原木中学校 保健室

## 今月の保健目標:かぜを予防しよう。

最近気温が下がり、秋から少しずつ冬へ向かう気配を感じます。さて、文化祭も終わり、みなさん疲れがたまっていますか？11月もいろいろな行事があります。規則正しい生活を心がけ、疲れをためないようにしましょう。

今月の保健目標は、「かぜを予防しよう」です。これから、かぜやインフルエンザが本格的に流行る季節になります。手洗い、うがいをしっかりとし、かぜを予防していきましょう！

## かぜを予防するために…

最近、鼻がつまるかぜや、のどが痛くなるかぜが流行ってきました。そこで、かぜ予防の方法をいくつか紹介します。

### ○栄養と休養をしっかりととる！

体力が落ちていたり、疲労がたまったりしてからだが弱っているときにかぜをひきやすくなります。体力を落とさないために、栄養と休養をとりましょう。



### ○適度な湿度を保ちましょう！

かぜの菌は、乾燥した空気が大好きです。また、乾燥した空気は、のどを痛めてしまうこともあります。特に寒くなって暖房器具を使うと、空気が乾燥しやすくなります。湿度を保つよう心がけましょう。

### ○手洗い・うがいをしましょう！

手洗いは、流水とせっけんで30秒以上しっかり手を洗いましょう。  
また、洗った後は、清潔なハンカチやタオルで水気をよく拭き取りましょう。  
うがいは、のどの乾燥を防ぎます。休み時間の後や部活後、帰宅後など、こまめにうがいを行うようにしましょう！



### ○人が多い場所に行く際は、マスクをしましょう。

人が多い場所は、かぜの菌も多くなるので、マスクをして予防しましょう。  
また、マスクは、かぜをひいた人がせきやくしゃみをして飛び散る菌を抑えるという効果もあります。予防だけではなく、かぜをひいたときには、他の人にうつさないためにもマスクをしましょう。



# 11月8日はいい歯の日です！

いい歯の日は、「11（いい）8（歯）」という語呂合わせで、1993年に日本歯科医師会が決めました。歯科検診から約半年が過ぎました。この日は特に自分の歯について見つめ直してみましょう。

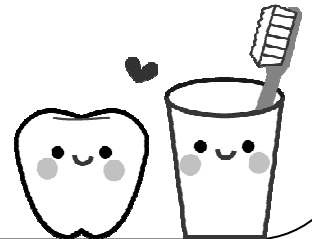
## ○「8020運動」とは？

8020運動とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。なぜ、80歳かというと、男性と女性の平均寿命を足して割った歳だからだそうです。また、20本の理由は、20本以上歯が残っていると、硬いものでも満足にかむことができるという理由からです。

みなさんは、今12歳から15歳で、まだ80歳になった時のことなんて想像できないかも知れませんが、しかし、今行っている毎日の歯みがきが、10年後、20年後のみなさんの歯の健康につながっています。歯は、これから生涯ずっと使っていくものです。大切にしていきましょう。

## ○治療は済みましたか？

5月に歯科検診を実施しました。まだ治療が済んでいない人は、早めに歯科を受診しましょう。



# 肌着の役割ってなんだろう？

## ○寒さからからだを守ります。

肌着を着ると、服とからだの間に空気の層をつくり、温かい空気を閉じ込めて逃がさないで、温かくなります。

## ○温度調節を可能にします。

袖の長さや素材のバリエーションで、その人にあった温度調節をすることが可能になります。

## ○皮膚の表面を快適に保ちます。

汗を吸い取って、快適な状態を保ちます。たくさん汗をかくトップアスリートもユニフォームの下に肌着を着ています。

寒くなってきたので、中に着る服を工夫して寒さ対策をしましょう！

