



今月の保健目標:かぜを予防しよう。

朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬が近づいていることを実感する季節になってきました。からだに寒さに慣れていないこの時期はかぜをひきやすい時期です。最近、かぜをひいている人が増えてきました。今月の保健目標は、「かぜを予防しよう」です。手洗い・うがいをしっかりとしてかぜを予防していきましょう。

季節を感じるからだのサイン

みなさんは最近こんなサインがありませんか？



くちびるが乾燥する



手や頬がかさつく



静電気が起こりやすい



空気が乾燥しているサインです！



かぜの予防を心がけましょう！



うがい



手洗い



休養

かぜの菌は、空気が乾燥しているときに活発になります。また、空気が乾燥していると、のどを痛めやすくなりますので、うがい・手洗い・休養を心がけ、かぜを予防していきましょう。

「いい〇〇の日」がいっぱいの11月！！

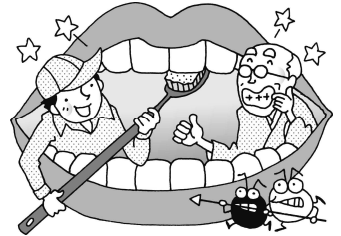
11月には記念日がいっぱいあります。例えばこんな「〇〇の日」がありますよ。

○11月8日は、「いい歯の日」！

11月8日は、日本医師会が語呂合わせから「いい歯の日」と制定しました。丈夫な歯を作るためには、カルシウムが必要ですが、それだけでは十分ではありません。その他、タンパク質、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンDなどをきちんととる必要があります。

好き嫌いせずに、バランスよく食べるも歯にとって大切なことです。

また、歯科健診の後、治療が必要と言われてまだ治療をしていない人は早めに治療しましょう。



○11月9日は「換気の日」！

「換気の日」は、いい（11）空（9）気という語呂合わせからきているといわれています。

少しずつ暖房器具を使う季節になってきました。暖房をつけると目には見えないホコリが舞ったり、空気が乾燥したりします。時間を決めて換気をするようにしましょう。



○11月10日は「トイレの日」！

「トイレの日」は、いい（11）ト（10）イレからの語呂合わせから、日本トイレ協会が制定しました。

トイレ協会いわく、うんちをすれば健康状態をチェックでき、トイレットペーパーを知れば環境問題に関心もてる。トイレの使い方を覚えることは、マナーを身に付けることだそうです。実は奥が深いトイレ。この日はトイレに注目してみるといいですね。



参考：日本トイレ協会ホームページ (<http://www.toilet.or.jp/index.html>)

インフルエンザのワクチンについて

人によって違いはありますが、インフルエンザのワクチンは、効果が現れるまで約2週間程度かかり、約5カ月間効果が続くと言われています。ワクチンを接種しようと思っている人は、12月はじめくらいまでに接種するといいですね。

