



令和4年11月 医王特別支援学校 保健室

日中は暖かい日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなりました。夕暮れも早くなり、秋の深まりと冬の足音を感じます。

「小春日和」と聞くと、春のことのようを感じる方もいるかもしれませんが、本格的な冬が訪れる前の暖かくて穏やかな天気のことを意味します。

澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、小春日和に紅葉を満喫するのも良いですね。



11月といえば・・・



11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「11(いい)」にちなんだ様々な日があります。

健康にまつわるところでは、11月8日(いい歯の日)、11月9日(いい空気の日)、11月10日(いいトイレの日)、11月12日(いい皮膚の日)などがありますが、皆さんの知っている日はありましたか？

11月12日 いい皮膚の日

秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、また強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなどの手荒れをはじめ、肌に関するトラブルが増え始めます。

健康な肌を保つために、乾燥・寒冷対策をしましょう。



①お風呂

ぬるめのお湯にして、ゆっくり入ってあたたまります。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗いすぎや体をぬれたままにしておくことも避けましょう。



②保湿クリーム

皮膚の油分を補うために効果的です。ただし、種類(成分)や個人の体質によっては肌に合わないこともあります。特に肌が敏感な人は、皮膚科で相談してみましょう。

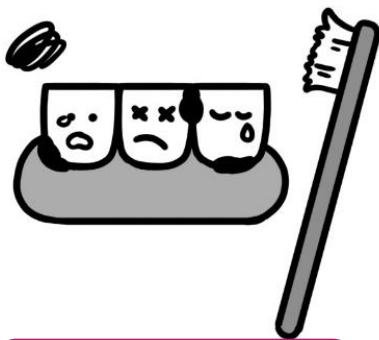


11月8日 いは歯の日



歯みがきの大切さは皆さん知っていると思うので、今回は歯ブラシ・歯肉炎・だ液についてお伝えします。

ふる は つか つづ
古い歯ブラシを使い続けると...



よごれを
落としにくくなる！



力を入れすぎて、
歯や歯肉を
傷つけてしまう！



歯ブラシで
細菌が増えてしまう！

よ ぼう
予防しよう！

し にく えん
歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないために、以下のことが大切です。



まいにち は
毎日の歯みがきが
よ ぼう たいさく き ほん
予防・対策の基本



す きら えいよう
好き嫌いせず栄養
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを
のこ つか
残さない



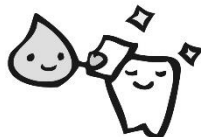
は いしや
歯医者さんで
てい き けんしん う
定期検診を受ける

か けん こう
よく噛んで健康に！

だ液には免疫力を高める効果があります。
歯と口だけではなく、
全身の健康にも影響します。

いいことたくさん！💧だえき💧のはたらき

は くち
歯と口をきれいにする



のみこみやすくする



あじをかんじやすくする



は
むし歯をよぼうする

