

ほけんだより 11月

令和6年11月
医王特別支援学校
保健室



11月7日は「立冬」です。「冬が立つ」と書くように冬の兆しが見え始める頃。空気がぐっと冷たくなり、冬の気配を感じる時期です。暦の上では、立冬から冬に入ります。

寒くなってくると、特に水を使う手洗いや歯みがきは早く終わらせようとしていい加減になってしまいがちですが、そういう時こそ意識してていねいにできると良いですね。感染症の予防の基本は「手洗い」と言われています。寒い時期にはなりますが、石けんを使ってしっかり手洗いをしましょう。



1 1 8
いい歯の日



いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!



食べたらみがく。3食後、3分以内の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。



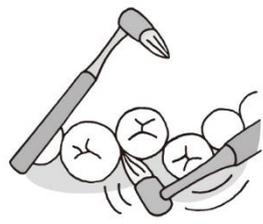
よく噛むことで唾液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



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。

みがき残しの場所別 オススメグッズ

●奥歯や歯並びがガタガタしているところ
ワンタフトブラシ



●歯と歯の間
歯間ブラシ デンタルフロス



◆～番外編～
歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック

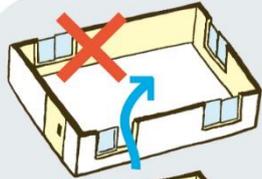


かための場合、力加減に気をつけて!

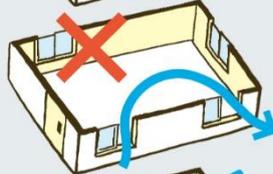
いい(11)くう(9)き

11月9日は換気の日

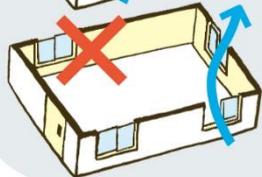
換気のポイントは？



窓を1箇所開けたらただと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)

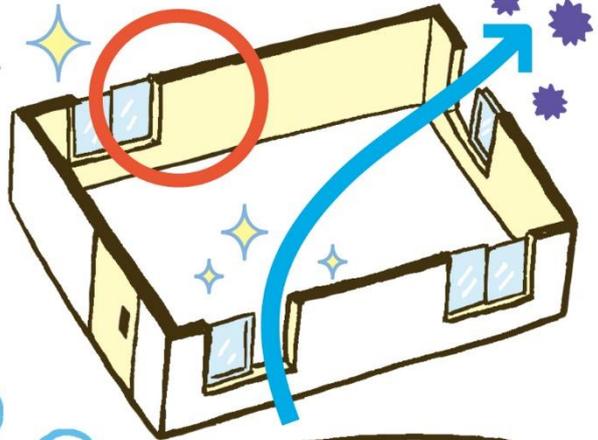


2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

換気をして空気を入れ替えると良いことがたくさん！！

- ① 頭がスッキリする
- ② 感染症予防になる
- ③ こもった匂いや湿気がとれる



換気をして新鮮な空気の部屋で過ごそう！

空気の乾燥にご用心

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は、40%～60%です。

また、空気が乾燥すると、唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。保湿剤やクリームなどを塗って、うるおいを保ちましょう。

体の中の水分不足にも注意して！ 水や温かいお茶、ショウガ湯などを飲んで、水分を補給しましょう。

