

げんきいっぱい

平成28年度 No.9

だんだんと寒い日が増えてきました。1日のうちの寒暖差が激しいと、風邪をひきやすくなります。規則正しい生活を心がけ、栄養と休息を十分にとり、寒さに負けない丈夫な身体づくりを心がけましょう。また、手洗い・うがいをしっかりとしましょう。

【11月の保健行事】

1日(火)	体重測定(小)	8日(火)	体重測定(中)
2日(水)	体重測定(小)	9日(水)	体重測定(中)
4日(金)	体重測定(小)	24日(木)	歯科検診(2小低、高)
7日(月)	体重測定(中)		

風邪・インフルエンザを予防しよう

手洗いとうがいが、風邪・インフルエンザ等の感染症に対する予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活習慣を身につけ、ウイルスを寄せ付けない強い身体をつくることも、予防になります。



効果的なうがいのしかた

①ぶくぶくうがい

水やうがい液を口の中でぶくぶくし、吐き出す。

②からからうがい

水やうがい液を口に含み、喉の奥まで届くように上を向き、15秒ほどがらがらし、吐きだす。

鼻水・鼻づまりに気をつけよう

鼻水や鼻づまりを放っておくと、鼻や喉の粘膜が炎症を起こし、細菌やウイルスが入りやすくなり病気の原因になります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう！また、鼻がつまったら「かむ」という習慣をつけましょう。

～鼻のかみかた～

1. 片方ずつかむ
2. 鼻をかむ時には、口から息を吸う
3. ゆっくり小刻みにかむ
4. 強くかみすぎない





が っ に ち は び
11月8日は「いい歯の日」

★どうしてむし歯になるの？

歯質・糖質・菌・時間の4つの条件が重なりあった時、むし歯になります。歯質は遺伝的な要素もあり、変えることはできませんが、それ以外の要因は、正しい歯みがきや、正しい生活習慣を身につけることでむし歯を予防できます。

むし歯予防のポイント



食べたらみがく習慣を

食後30分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。

1本ずつ丁寧に歯をみがきましょう。



規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、身体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、身体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。



栄養バランスのよい食事を

バランスのよい食事、糖質のとりすぎは抑えられ、また、骨、歯によいとされるカルシウムは、ビタミンやリンといっしょにとることで吸収されやすくなります。



定期的に歯科受診を

定期的に歯科受診をすることで、むし歯やむし歯になりそうな歯の早期発見、早期治療に繋がります。

歯周病の予防も忘れずに！

歯周病は口の中の細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。

むし歯だけでなく、歯周病は放っておくと、どんどん進行してしまう怖い病気です。

まずは自己診断してみよう！

- 歯をみがくと出血することがある
- 口臭があると感じる
- 歯茎が赤く腫れる
- 歯と歯の間の歯茎の部分が赤く丸くなっている



症状が1つでもあれば、歯周病になる危険性があります！！！！

