

# ほけんだより

令和2年11月6日  
三木市立三木中学校  
保健室 第7号

今年も残り2か月となりました。日中に吹く風にも少しずつ肌寒さを感じられるようになりましたね。本格的な冬はもうすぐそこです。

これから風邪やインフルエンザの流行も考えられますので、基本的な「食事・睡眠・運動」の生活習慣と、手洗いうがい等の感染症対策をしっかりと続けていきましょう。



## かぜ・インフルエンザを予防しよう!

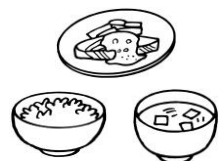
### ☆手洗い・うがい・マスクの着用☆

外で過ごしていると、様々な細菌が手やのどに付着します。感染症を予防するためにも帰宅した時は、手洗い・うがいを忘れないようにしましょう。マスクの着用も忘れずに!



### ☆食事は栄養バランスよく☆

食べ物に好き嫌いがある人は、特に苦いものやかたいものを嫌う傾向が見られます。調理法などを工夫するなどしてなるべくバランスのよい栄養素を摂れるようにしましょう。



### ☆睡眠は十分に☆

体の抵抗力を強い状態に保っておくためにも、ぐっすり眠って1日の疲れを十分とることが大切です。スマホやゲームなどで夜更かしせず、なるべく早く布団に入る習慣を身に付けましょう。

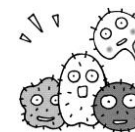


### ☆乾燥に注意して、適度に換気☆

乾燥した空気の中では、インフルエンザウィルスの生存率が上がります。加湿器を使うなどして、室内の湿度を調節してください。また、適度に窓を開けて、空気を入れ替えましょう。



## 正しい手洗いでしっかり感染症予防を!



①手のひらで石けんを泡立てる	②手の甲もこすって洗う	③指を1本ずつ丁寧に洗う	④両手をもむように指と指の間を洗う
⑤爪の間を洗う	⑥手首を片方ずつ洗う	⑦石けんが残らないようにして洗い流す	⑧清潔なハンカチで水分をふき取る

11月8日は  
いい歯の日

## 歯周病のチェックをしてみよう!

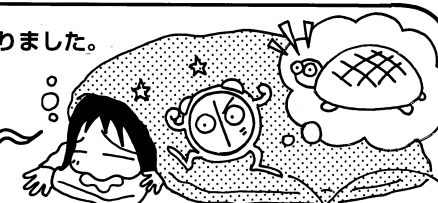
日本人が歯を失う最も大きな原因の歯の周りの病気の総称で、日本人の約80%が歯周病(歯肉炎 or 歯周病)にかかっているといわれています。以下の□にチェックをしてみて、気になるところがあったら、早めに歯医者さんで診てもらいましょう!!

- 歯ぐきがむずがゆい
- 歯ぐきから白い膿が出る
- 歯ぐきの色が赤くなっている
- 口の中がネバネバする
- 歯ぐきがはれている
- 歯ぐきが痛む
- 歯みがきの時に血が出る
- 歯ぐきの色が赤黒くなっている



朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい…

朝食を食べずに登校している人、いませんか?



寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすこととなります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、かぜやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です!

1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかり食べてくれるようにしましょう