

# 保健だより 11月



木々の葉が色づき始め、秋の深まりを感じるようになりました。今年の冬は、インフルエンザが流行する予想が出されており、新型コロナとの同時流行が心配されています。引き続き「手洗い」「マスクの着用」「換気」などの予防対策をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

## 【11月の保健目標】良い歯を作ろう！

11月8日は「いい歯の日」です。正しい歯磨きの仕方をマスターして、むし歯や歯周病を予防しましょう。毎日の歯磨きで取り切れない汚れは、歯科医院で取ってもらいましょう。

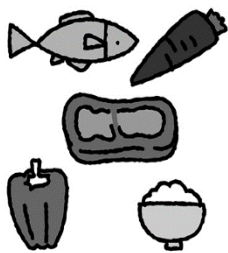
### 予防しよう！

## 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は、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが  
予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養  
バランスよく食べる



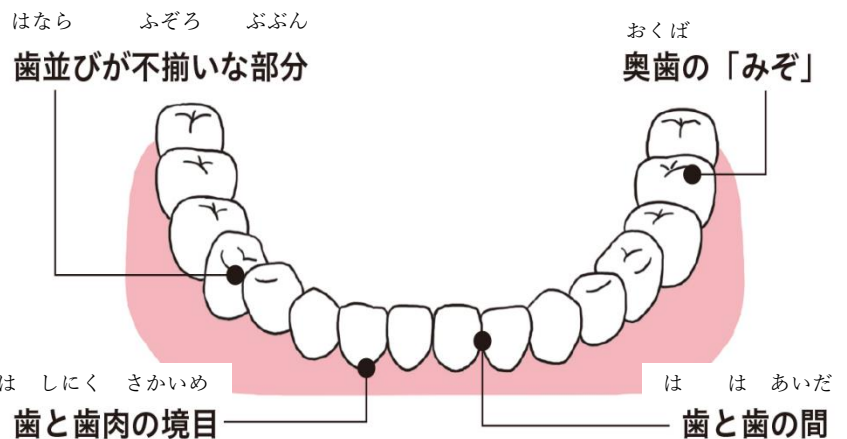
ぐっすり寝て疲れを  
残さない



歯医者さんで  
定期検診を受ける

## “いい歯”のために…みがき残しに注意

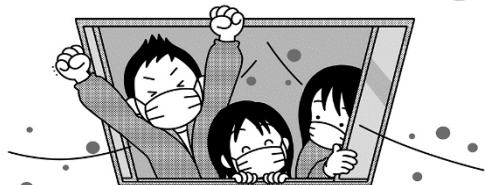
みがき残しになりやすい部分です。また、むし歯や歯周病になりやすいところでもあります。歯磨きをするときには、この部分を特に気をつけて磨きましょう。軽く力を入れて、はぶらしを小刻みに動かして磨くのがコツです。



## 11月9日はいい換気の日

新型コロナウイルス感染症予防に換気はとても有効です。窓を開けて、空気の入れ替えをしましょう。

### (いい) (くうき) 11月9日は「換気の日」



感染症予防に  
換気はとても有効です！

### ～窓をあけて換気をするポイント～

- 1時間に2回以上換気を行います。
- 換気の日安として30分に1回以上、数分間程度、窓を全開にします。
- 開放する窓は2方向とし、窓が1方向しかない場合にはドアを開けます。

## 11月12日は皮膚の日

## 万全の乾燥・寒冷対策を

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、しもやけなどの肌に関するトラブルが増えてきます。お手入れを念入りにしましょう。



### ○お風呂

- ぬるめのお湯にゆっくり入り温まります。
- 熱いお湯は肌の保湿には不向きです。また、洗いすぎや体を濡れたままにしておくことは避けましょう。

### ○保湿クリーム

- 皮膚の油分を補うために効果的です。肌に合わない場合があるので、肌が弱い人は皮膚科に相談しましょう。



## 11月の保健行事予定

9日(水) 小学部 歯科指導

天竜区役所の健康増進課の歯科衛生士を講師に迎え、歯の健康についてお話しを聞きます。

17日(木) 中学部 思春期講座

助産師を迎え、命の誕生や大切さについて、お話しを聞きます。

24日(木) 高等部 持久走事前健康診断