

ほけんだより11月

おおさからりつ や お し え ん が っ こ う ひ が し こ う ほ け ん し つ
大阪府立八尾支援学校 東校 保健室

そうちよう は いき しろ ふゆ おとす かん がつ しづつき ゆきまちづき べつめい さむさ
早朝に吐く息の白さに、冬の訪れを感じます。11月は霜月、雪待月という別名からも、寒さが伝わってきますね。

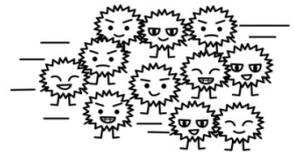
どうぶつ きび ふゆ じゅんぴ はし わたし けんこう
動物たちは、厳しい冬をのりきるための準備を始めます。私たちも健康でいるためのいろいろな準備を始めなくてははいけません。からだに寒さに慣れていないため、かぜをひきやすい時期です。生活リズムを大切に、寒さに負けないからだづくりをしましょう。

●11月の保健行事●

ひづけ 日付	ほけんぎょうじ 保健行事	たいしょうしゃ 対象者
4日 (火)	たいじゅうそくてい 体重測定	ねんせい 1年生
5日 (水)	たいじゅうそくてい 体重測定	ねんせい 2年生
6日 (木)	たいじゅうそくてい 体重測定	ねんせい 3年生
19日 (水)	こころ けんこうそうだん 心の健康相談	きぼうしゃ 希望者

かぜの原因はほとんどがウイルス

かぜの症状を引き起こす原因になるのは90%（つまり、ほとんど）がウイルスです。他にも、細菌やマイコプラズマなどに感染すると、かぜの症状を引き起こします。



かぜは簡単にうつってしまうよ！

ウイルスがついているものに触れた手で、自分の鼻や口を触ってしまったり、空気中のウイルスを直接吸い込んだりすると、かぜの症状がでることがあります。



体力が弱っていると、かぜのウイルスや細菌がからだの中に入りやすくなります。また、別の病気にもかかりやすくなってしまいます。



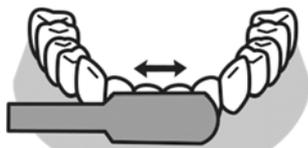
11月8日は「いい歯の日」～80歳までに20本の歯を残そう～

日本人の平均寿命は、男性で約78才、女性で約85才なのですが、歯の平均寿命は50～60才程度とされています。80才で自分の歯が20本以上残っている人は、全体の10%程度しかいないそうです。

歯がなくなる原因のほとんどは、むし歯と歯周病。毎日、丁寧に歯を磨く習慣をつけ、定期的に歯医者に行き予防しましょう。歯の寿命を伸ばすも縮めるもすべてはあなた次第です！

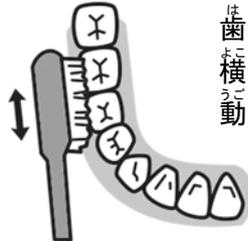
みがき残しがないように、じょうずにブラッシング！

まえは そとがわ
前歯の外側



歯ブラシを横に細かく動かします。

おくば そとがわ
奥歯の外側



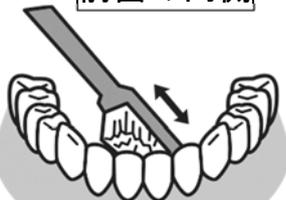
歯に対して横に細かく動かします。

あ
かみ合わせ



みぞに対して水平にあてて、細かく動かします。

まえは うちがわ
前歯の内側

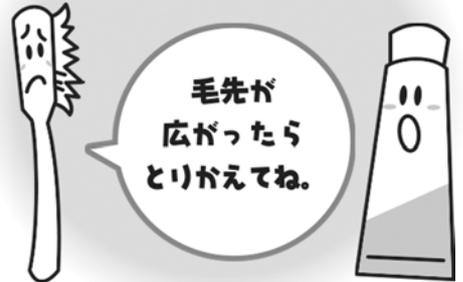


歯のすき間にそって、縦に動かします。

おくば うちがわ
奥歯の内側



奥までしっかりと届くようにみがきます。



砂糖が入った甘い飲み物は、むし歯の原因！



のどが渇いたときに、ガブガブとお砂糖が入った甘い飲み物を飲んでいませんか？ 炭酸の入ったジュースや、フルーツジュース、スポーツドリンクなどは、おいしいので何度も飲んでしまいがちですが、口の中に甘みが残り、むし歯の原因になります。

お茶やお水を飲む習慣をつけましょう！