

# ほげんだより11月

令和3年11月8日 No.8  
枚方市立杉中学校 保健室

11月になり、朝晩の冷え込みが強くなってきました。季節の変わり目で、体調を崩す人も増えてきたように感じます。保健室にも「お腹が冷えて…」と湯たんぽをもらいに来る人が多くなってきました。肌着やセーター、フリースなどを着る、カイロを持って来るなど、学校のルールを守ったうえで、防寒対策をしっかりと行いましょう。

コロナウイルスの感染者数は減ってきてはいますが、まだまだ油断はできません。インフルエンザが流行り始める季節でもあります。引き続き感染症対策を行い、体調の変化に気をつけて過ごしてください。



朝の時間は忙しいけれど…

**自分の体調、毎朝チェック！**  
健康観察カードへの記入も忘れずに…

- Q.スッキリ起きられましたか？
- Q.熱はないですか？
- Q.咳や鼻水は出ていませんか？
- Q.食欲はありますか？



★朝の体温は、1日のうちで1番低いです。

朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。

また、熱はなくても、1時間前から保健室に来室しなければならないほど体調が悪い場合、

**感染症の心配もあるので、登校は控えてください。**

🍀 体調を万全にして、元気に登校してくれるのを待っています(^\_^) 🍀

## ☆ 寒くても大切！水分補給 ☆

水分補給は、暑いときだけ大切だ！と思っている人！実はそんなことはありません。秋や冬の寒い季節でも、水分不足から脱水が起こる危険があります。

摂取	
・食事	1.0ℓ
・代謝により作られる	0.3ℓ
・飲水	1.2ℓ
<b>一日の出入り</b>	<b>2.5ℓ</b>
排泄	
・尿や便	1.6ℓ
・汗	0.5ℓ
・呼吸	0.4ℓ



汗をかくような運動だけではなく、目には見えない汗や呼吸などによっても、気付かないうちに水分は体の外へ出ていっています。また、水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

寒い季節でも油断せず、意識してこまめに水分をとるようにしましょう。学校にも水筒を忘れずに持ってきてくださいね。

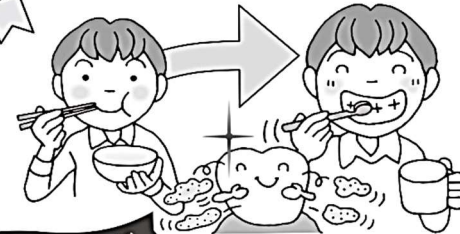
11月8日は「いい歯」の日

今日からできる！

# 歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01

**「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち**



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいで取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02

**ストップ！おやつのだらだら食べ**



こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03

**ひと口30回、もぐもぐしよう**



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04

**年に1～2回はプロの目でチェック**



こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

## 歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せつかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

**汚れが残ったままに…!?**

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

**歯ぐきを痛めてしまうかも**

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。

歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！1カ月に一度が目安です

