

# きけん だより 11月

令和4年11月1日 身延中学校保健室

朝晩に布団が恋しい季節になってきましたね。我が家でもこたつを出しました。でも、こたつには魔物が住んでいるようで・・・一度入るとなかなか出られません。困ったものです。みなさんは、どんな秋の夜長を過ごしていますか？3年生はもうすぐ2回目の教達検ですね。人間、ずっと頑張り続けることはできないので、ホッと一息ついて、もう一踏ん張りしましょうね。

## 秋もしっかり健康を意識した生活を

### 感染症に負けない体を作ろう



寒暖の差が激しいので、衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に備えて体力をつけておこう

## 下着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか？ 冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠などさまざまな症状を引き起こします。

そんなときの強い味方が下着です！ 下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。というのも、

下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気に包まれるからです。

「下着なんて、ダサいし面倒だから着ないよ」なんて言わずに、着てみてください。その温かみ、快適さは、心も体も喜びますよ！

## 気象病を知っていますか？

気圧の低下

### 【気象病とは】

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。

### 気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動など規則正しい生活をして自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく(天気と体調の変化について記録しておくとうい)



### 痛みには理由があります

いつもきれいにしてください



食事に含まれている糖分は、むし歯菌の大好物。食べ物のカスを口に残さないよう、フロスや歯間ブラシなども使って、きちんと取りのぞいてください。

考えてみてもしも歯がなかったら？



食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、体のバランスを保ったり...歯にはたくさんの役割があります。

11月8日はいい歯の日

簡単には取りかえられません



髪やツメは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのではなく、日頃から丁寧にケアしてください。

歯からのお願いです

年をとっても一緒にいさせてください



「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始まりました。ずっと大切にしてくださいね。

ときどきプロの手も借りてください



早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去できません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

