



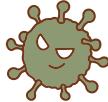
波高 保健室
R7.11/19

風が冷たくなり、すっかり秋になりました。一日の気温差も大きく、体調をより崩しやすい時期です。風邪症状が長く続いている人もいます。勉強や部活を頑張ることも大切ですが、何事も体が資本ですから、自分の体調と相談しながら力を発揮できるようにしてください。また、生活習慣の基本である食事・運動・睡眠を見直して、丈夫な体を作りましょう。



換気をしないとどうなる？

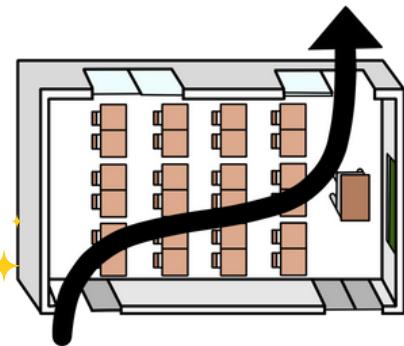
- 二酸化炭素が増えて、頭痛がする
- 空気が汚れ、嫌なにおいがする
- ちりやほこりがアレルギーの原因に
- ウイルスが増え感染しやすくなる



教室の換気できていますか？

空気のこもった部屋にいると体調にも影響がで出来ます。寒い気持ちもわかりますが、こまめに換気をして空気の入れ替えをしてください。各クラスに置いてあるCO₂モニターの数値も参考にしてくださいね。

2か所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れ替えられます！



かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒気を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも！？「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

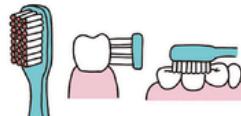
「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になるといいですね！



11月8日 いい歯の日



受診のお勧めをもらった人は
必ず治療しましょう。



全面
歯の表面、かみ合わせ



つま先
かみ合わせの小さな凹凸、
奥歯と奥歯の間など

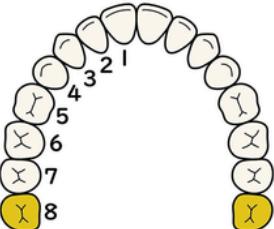


わき
歯と歯の境目、
前歯と前歯の間など

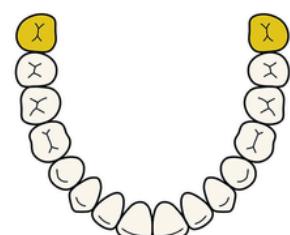


かかと
前歯の裏側、
奥歯の手前側など

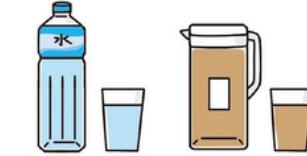
前から数えて8番目の歯だったら、それは「親知らず」。トラブルも多い歯なので、歯医者さんで相談しよう。



奥歯の奥に歯がはえた！？



唾液腺をマッサージする



こまめに水分補給する
(お茶か水がおすすめ)



すっぱい食べ物を思い出す
(レモン、梅干し、みかん)

知っている？

唾液をよく出す方法

唾液は、食べカスを落としたり、歯を溶かす酸を中和したり、さまざまな働きがあります。唾液をたくさん出すために、こんな方法を試してみましょう。



よくかんで食べる

すいぶんほきょう

こまめに水分補給する

(お茶か水がおすすめ)