

ほけんだより



令和7年10月31日
大和田小保健室
おうちの方と一緒に
読みましょう。

気温が低い冬は、空気中の水分量が少なくなります。そのうえ、エアコンなどの暖房器具を使うと、室内の湿度が低下し、さらに乾燥してしまいます。加湿器を使ったり、濡れたタオルを干したりして、乾燥対策をしましょう。また、体の乾燥も心配です。冬場は汗や皮脂の分泌が少なくなるため、皮膚のバリア機能が低下して、体全体の水分が不足しがちになるからです。洗顔後やお風呂上りには、保湿クリームを顔や手、ひじ、ひざ、かかとなどに塗って、お肌のケアをしましょう。水やお茶などをこまめに飲んで、水分補給もしましょう。



基本的な感染対策をしよう

インフルエンザの流行期に入りました。今後も秋冬にかけてさらに増加していく可能性があります。一人一人が基本的な感染対策を行い、感染を広めないようにしましょう。

手洗い

- 給食の前後
- トイレの後
- 掃除の後
- 咳やくしゃみ、鼻水をかんだ後
- 共有の物を触ったとき（体育の後など）



マスクの着用

- 咳やくしゃみが出る時
- 医療機関や高齢者施設などに行ったり、訪問するとき
- 混雑した電車やバスを利用するとき
- 感染症が治り、再登校するとき



換気・加湿

感染予防に換気はとても有効です。対角線上にあるドアや窓を2か所開けて換気をします。湿度は、50-60%が最適です。



意外と見落としがちな接触感染

接触感染とは、①感染者に直接接触、②ウイルスのついたものに接触することで、体の中に入り込んで感染することを言います。

無意識に手で顔を触ってしまい、目や鼻、口元などの粘膜から入り込みやすいと言われています。

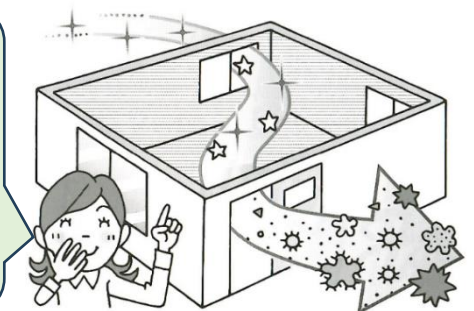
そのために、上に書かれたタイミングで手洗いすることが感染対策となります。意識して予防しましょう。



換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2か所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。

換気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。





歯の健康について考えよう



歯をきれいにみがくには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を使うことが大切です。歯ブラシを上手に使って、歯みがきをしましょう。



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
歯と歯肉の境目、
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

プラークコントロール!

むし歯や歯周病の原因となるプラーク（歯垢）が増えないように、毎日の歯みがきでコントロールするのが基本です。



健康のためによくかんで食べよう

よくかんで食べることは、健康につながります。自分の体のために、しっかりかんで食べましょう。

消化を助ける



食べ物が小さくなって、胃や腸の働きが楽になる

食べすぎ防止

1.2.3.....29.30



かむ回数が多いと、少量でもお腹いっぱいを感じやすい

唾液でむし歯予防



よくかむと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

脳も元気になる



かむことは脳にいい刺激。集中力や記憶力もアップします

歯の健康とスポーツ

アスリート（運動選手）は、よいパフォーマンスをするために、歯の健康を大切にしています。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスに良い影響を与えるからです。

たとえば、歯をしっかりと噛みしめることで、瞬発力がグッと高まったり、走ったりジャンプしたりしたとき、空中での体のバランスが安定したりすることが知られています。スポーツをがんばっている人ももちろん、みなさんで歯の健康を守っていきましょう。

