



令和3年11月
鴨島支援学校
保健室



だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、小春日和に紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、カゼをひかないように気をつけてくださいね☀

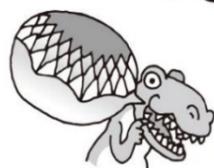
11月8日は「いい歯の日」



今日からできる！「歯にいいこと習慣」

- ① 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうちむし歯も歯周病も歯垢が原因で起こります。うがいでは取れませんが、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。
- ② ストップ！おやつのだらだら食べ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。
- ③ ひと口30回、もぐもぐしよう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止したり、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。
- ④ 年に1～2回はプロの目でチェック隔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。

大切な歯 生え変わるから大丈夫？



昔々、地球にいた恐竜。歯が削れても予備の歯に次々と置き換わっていく

「デンタルバッテリー」という構造があったと言われていて、予備の分を合わせるとなんと1,000本以上の歯を持っている種類がいたそうです。

私たちが人間の永久歯は全部で32本。15歳ごろまでに生え変わり、交換できる歯はなくなってしまう。バッテリー残量0にならないように…大切なのは

歯みがき。毎日ていねいにみがけていますか？



ちなみに…2020年、中国で新種の恐竜が発見され「エウブロンテス・ノビタイ」と名づけられました。発見した学者さんが、ネコ型ロボットのアニメが大好きなのだそう。なんだか素敵ですね。

寒さに負けない！服装で体温調節☺

下着を着る

体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。

上手に重ね着を

厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着を。

室内と室外を意識

室内も室外も同じ格好だと体温調節の方がうまく働きません。室内では上着やマフラーをぬぎましょう。

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びを♪



ウイルスがきらいなことって？

ウイルスがきらいなことを考えてみよう！

みんなで実行すれば、ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます。



マスク

しぶきと一緒に広がるウイルスを閉じ込めます。



適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります。



こまめな換気

空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します。



健康観察表について

朝・夕1日2回の検温を行い、「健康観察表（11月分）」に記録しましょう。医療機関を受診する際、経過をみるすることができます。大切に保管してください。

