

# ほけんだより 11月

R5年 11月 10日 宇和島南中等教育学校 保健室

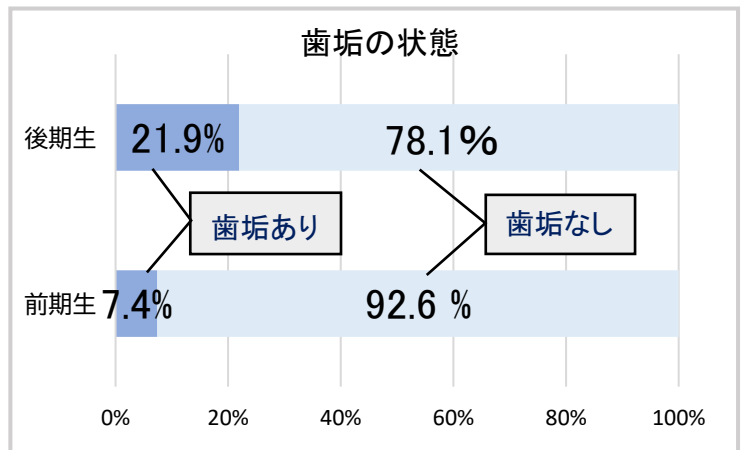
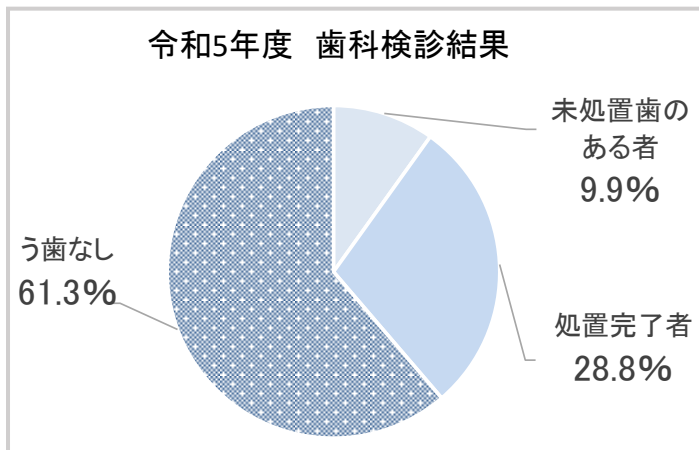
気温が低くなる日が増え、冬の気配を感じる季節になってきました。

**規則正しい生活**を心がけ、十分な休養と栄養をとりつつ、**手洗い・うがい**を行い、健康な身体づくりをして、感染症を予防しましょう！



## 11月8日 の日 宇南中等生の口腔状態は??

6月に行った歯科検診の結果を振り返ってみました！



今年度の歯科検診の結果より、う歯のない生徒が全体の61.3%、処置完了者が28.8%でした。さらに、歯垢のない生徒が多く占めており、健康的な口腔状態である生徒が多いことがわかります。口の中の健康を保つためには、丁寧な歯磨きが大切です！食事に含まれている糖分は、むし歯菌の大好物です。食べ物のかすを口に残さないよう、フロスや歯間ブラシなども活用して、きれいに取り除きましょう。



受診勧告書をもっている生徒は、早めに受診をしましょう！

## よく噛んで食べよう！

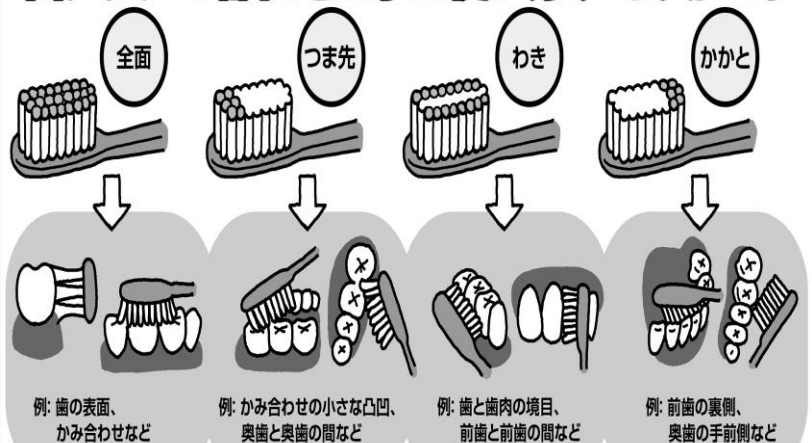


食べすぎ  
防止

脳の発達  
促進

むし歯の  
予防

## 歯スラシの部位を上手に使い分けてみよう





## 見えないけれど、 いまず。。

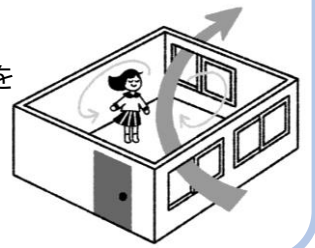
• かぜウイルスやコロナウイルスは、数十～数百 nm (nm は 10 億分の 1m) と言われています。とても小さいので、特別な機械を使わないと見るできません。しかし私たちのまわりにいるため、感染することがあるのです。だからこそ、手洗いや空気の入替えなどでウイルスをからだの中に入れないことが大切です。冷たい水はいやだな、寒いな…とってしまう季節になりましたが、ウイルスに負けないために今年の冬もしっかりと！



## 換気をしよう！

寒くてもこまめに、窓やドアを 2 か所以上開け、空気の通り道を作りましょう。

休み時間には、すべての窓を開けて空気を入れ替えよう！



## おそろい！手洗いが必要なタイミングは？

屋外から屋内に入るとき



トイレに行った後



食事や間食の前・後



「手をふく」までが



正しい手洗いです



清潔なハンカチ、タオルを持ち運び、こまめに手洗い！

## 秋の夜長。眠れないときは…

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。



### ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

### 温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



### メディア・照明を OFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源 OFF に。