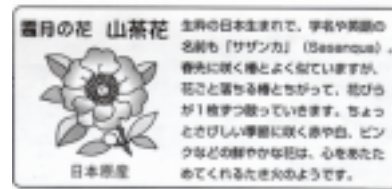


す ま い る

平成17年11月 京田辺市立田辺中学校保健室発行

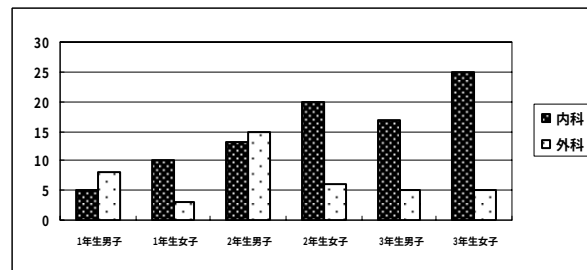


運動場の周りの木々もすっかり色づいてきました。今年は、例年より暖かい日が続いていますが、それでも、日に日に朝晩の冷え込みは厳しくなってきました。体調を崩している人が多いようです。自分の健康は自分自身でしっかり管理をしましょう。

10月の保健室の様子

10月24日(月)から1日の来室者が増えました。

主な症状は、倦怠感・頭痛・咽頭痛です。



かぜ予防について

かぜが流行する季節になりました。健康管理をしっかり行い、元気に過ごしましょう。

手洗い・うがい・室内の換気をしましょう

手洗いやうがいで、のどや手についているウイルスをしっかりと落としましょう。

また、室内の空気には、咳やくしゃみで飛び出したウイルスがたくさんいます。1時間に1回は窓を開け、新鮮な空気と入れ替えるようにしましょう。



睡眠・栄養を十分にとりましょう

早寝、早起き、バランスの良い食事が健康な体を作る基礎になります。

また、かぜに対する抵抗力をつけることが出来ます。



湯冷め・うたた寝をしないようにしましょう

湯冷めもうたた寝も、体が冷えてしまうことでかぜをひきやすくなります。



11月8日…いい歯の日

歯の健康管理

① みがく前 歯ブラシをチェック 	毛先が開いていては、効果的なブラッシングが出来ません。同じ歯ブラシを長く使っていると、ブラシの弾力がなくなってきました。一ヶ月に一度を目安に交換するとよいでしょう。
② 寝る前 	睡眠中は唾液の分泌が少なくなるため、歯周病やむし歯の原因菌が増えやすい状態になります。寝る前に必ず歯みがきをしましょう。
③ 痛くなる前 受診のタイミング 	痛みを感じる頃には、むし歯や歯周病はかなり進行しています。自覚症状がなくても年に1～2回は歯科医に受診して、口の中の状態をチェックしましょう。

効果的なブラッシングのコツ

力を入れてみがくと、ブラシの毛先が開いてしまうので、かえって汚れがとれにくくなります。軽い力で小刻みにみがきましょう。

また、歯周病の予防のために、歯ぐきも軽い力で小刻みにみがきましょう。

11月10日…トイレの日 ～ 一人ひとりの心がけが大切です ～

トイレはみんなのもの大切に使いましょう

紙の無駄遣いをしない。なくなったら予備と交換する。

出る前に振り返って見ましょう。次の人が気持ちよく使えますか？

ナプキンは紙にくるんで捨てましょう。