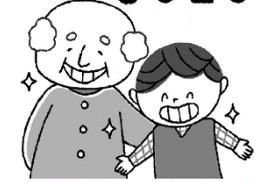


保健だより 11月

前高特保健室 11月号



ハチマルニイマル
めざそう! 8020



11月の健康に「いい日」

11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「いい」にちなんださまざまな日があります。そこで、健康にまつわるものを集めてみました。全部知っていますか？

11/8: いい歯の日
食べたらすぐ歯みがき! おし歯・歯周病を予防

11/9: いい空気→換気の日
寒くてもこまめに換気! 感染症予防

11/12: いい皮膚→皮膚の日
冬の冷たくかわいた風は要注意! お手入れを念入りに

乾燥した冬が来ます。保湿クリームで肌荒れを防ぎましょう



寒さを防ぐ「くふう」あれこれ

「3つの首」をあたためる



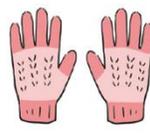
「3つの首」は、『首』『手首』『足首』のことです。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通過して、気温の変化による影響を受けやすいところ。ここをあたためると血行がよくなるだけでなく、からだがあたたまりやすいのです。寒さからしっかりガードしましょう!

身につける

帽子



手袋



マフラー



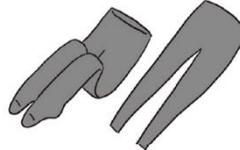
厚めの靴下



ネックウォーマー



タイツ・レギンス



ひざかけ



重ね着をする

冬はコートやダウンを着ることが多いですが、その中は薄いシャツやTシャツ1枚だけで、寒がっている人を見かけます。服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、厚い上着だけに頼るよりも重ね着がオススメ。風を通しにくい素材の服を着てもいいですね。

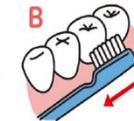
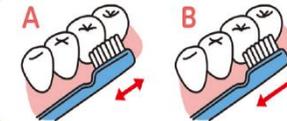


いい歯にしよう! 歯みがきミニ

Q&A

Q1. 歯をみがくときは…? (1)

- A: 力を入れてみがく
- B: 軽くみがく

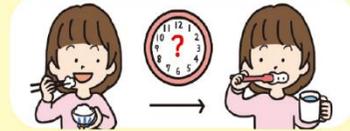


Q2. 歯をみがくときは…? (2)

- A: こきざみに動かす
- B: 大きく動かす

Q3. みがくタイミングは…?

- A: 食べたらずぐ
- B: 2時間たってから



Q4. かるい歯肉炎は歯みがきで…?

- A: なおせる
- B: なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…?

- A: 1か月に1度くらい
- B: 3か月に1度くらい



(こたえ: Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A)