



保健だより 11月号

令和2年11月2日

前高特 保健室

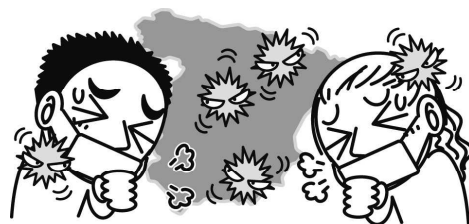
11月は季節が秋から冬へと変わっていきます。例年、この季節はインフルエンザの流行時期に入り、県内でもインフルエンザによる学級閉鎖の報告が出てきます。しかし群馬県衛生環境研究所によると、今年は全国的に患者報告も大変少なく、これはひとえに新型コロナウイルス感染症対策として国民全体が実施している手洗い、咳エチケット等のたまものである、とのこと。

気温がこれからますます低くなり、空気の乾燥が増してきます。かぜに注意しましょう！

《かぜは「つい、うっかり」から始まります！》

☆思い当たることはありませんか…

- ・寒いところにずっといませんでしたか？
- ・夜ふかし、寝不足は？
- ・ごはんを食べていますか？
- ・汗をかいた後、すぐに着がえしましたか？
- ・コタツで寝ていませんか？



カゼ、
しいたかも

と思ったときは

休養

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。



水分

脱水を起こさないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。



栄養

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。



⚠ 急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう

ウイルスに負けない体をつくろう



☆かぜやインフルエンザはウイルスがのどや鼻の粘膜にとりついて増え始めます。

しかもウイルスは乾燥が大好き！

- ・人ごみ（密）を避けよう！
- ・うがいやマスク着用をしよう！
- ・口は閉じて鼻呼吸しよう！
- ・口は閉じて寝よう！

《持久走大会の練習が始まります》

持久走練習の後は汗をかきます。汗をかいたまま放っておくと、体が冷えてかぜをひく原因になります。タオルで拭く、下着を着がえる等、こまめな対応をしましょう。(毎日タオルとかえの下着を持ってくるとよいです)

積極的に持久走の練習をし、
体をきたえましょう！

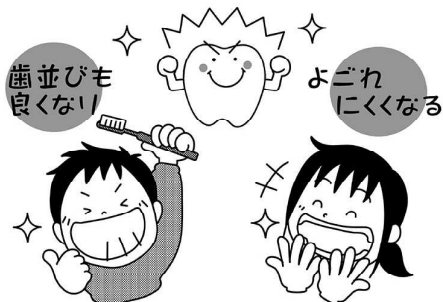


《11月8日はいい歯の日》 ～かむことの大切さを知ってください！～

「よくかむ」ということは、「かたいものをしっかりかむ」ということではありません。あごの発育や口のまわりの筋肉は、かむ力ではなく、かむ回数によって違いが出てきます。

本校では、弁当をよくかまず飲み込んでいるだけの生徒がいる、という話を聞きます。

むし歯予防になる



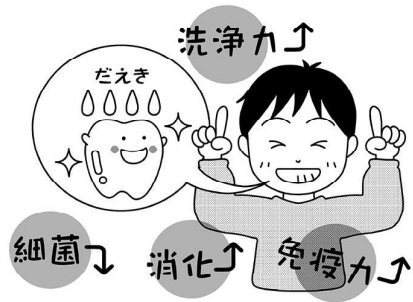
肥満予防になる



少ない量で満足できるようになる

いっぱいかむと
いいこといっぱい

だえきがたくさん出る



頭が良くなる



脳の働きが良くなるんだって

「よくかむ」ためには、意識してかみ、飲み物で流しこまない、一口を少なめにしてみましょう。そして早食いはNGです。

そして・・・
夜の歯みがきは特にていねいに！
むし歯は寝ている間にできやすいです。



じいちゃん、かつこいいー！



