

# 保健だより 11月

古知野高校 定時制 令和5年11月6日

10月は暖かい日が続きましたね。今年は暖冬の予想がされていますが、これか 。 ら少しずつ気温が低くなっていきます。皆さんは肌着をきちんと着ていますか。 はだぎ、ほぉゟヮゔゕ 肌着は保温効果があり汗や皮脂を吸い取ります。トレーナーやセーターの下には <sup>lste str</sup> がた <sup>skp th</sup> が着を着て、暖かい冬を迎えられるようにしましょう。



# に気を付けよう!!



くうき かんそう 空気が乾燥するとインフルエンザや新型コロナなどの感染症の流行が懸念さ れます。手洗い・うがい、マスクの着用、予防接種、咳エチケットなどそれぞれ できる対策をしましょう。



がまずいじょう 必要以上にアル コール消毒液を 使用するのは NG です。



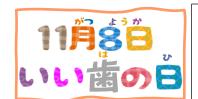
アルコール消毒液は さまざまなウイルス・ さいきん に 有効 な 一方 で、 刺激が強く手荒れの原因 になることも。手洗いが できるときは手洗いをす るようにしましょう。



手を洗ったあと、 ハンカチで拭かずに りばんかんそう NG です。



手についた水分が乾燥 していくき、一緒に肌の 水分まで奪われてしまい ます。



graduate またにちょうが 皆さん、毎日歯磨きはしっかり 行っています か?本校は歯科検診の結果、歯肉炎の所見がある 生徒が多くいました。いい歯の日をきっかけに <sup>はみが</sup> 歯磨きについて見直していきましょう。



## ない。 歯磨きは寝る前と起きた首後に行いましょう。

「ロの中のむし歯菌が最も増えるタイミングは、唾液の分泌が少なくな る就寝中です。そのため、寝る前に食べかすを綺麗にしておき、寝ている イミングであるといえます。



#### **後後はすぐに歯磨きをしましょう。**

食事をした直後の口の環境は酸性に傾いているため、むし歯が非常に できやすい状態です。しかし、煙液の働きにより時間をかけてアルカリ 性に戻していき、南で固いエナメル質が形成されます。酸性の時間を短 くするという観点で言えば食後早く歯磨きをした方がいいです。しかし、 まれに「酸蝕症」という症状の人は食後30分間歯磨きをしない方がいい です。「酸酸症」かどうか気になる人は歯科を受診して聞いてみよう。



### 極液がむし歯を防いでくれる。

対象に食べ物が白の中にある状態だと、いつまでも白の中は酸性のまま、 むし歯になりやすい状態が続くことになります。間食を減らし、間隔をしっ かりあけて後事をとることが置くです。むし歯や防と同時に肥満や防にもな ります。また警覧から白頭吸になっている人は白の中が乾燥して頭をの効果 が発揮されません。意識して算呼吸にするようにしましょう。