



# 保健だより11月号

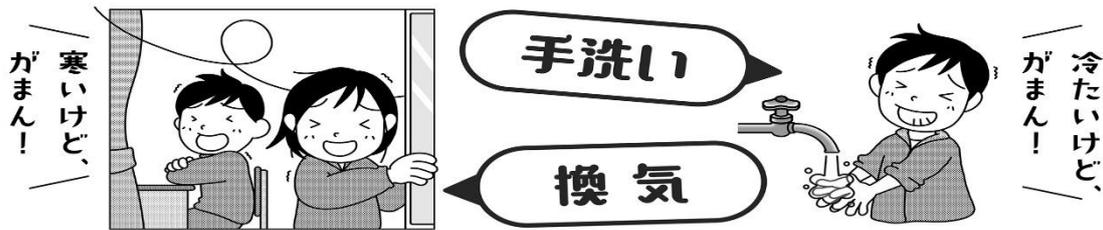
八幡浜高等学校

保健委員会

担当：1-1・1-2

気温がぐっと下がり、朝は布団から出るのが難しい季節となりました。冬は冷たい水で手を洗うのがつらいですが、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ等の感染症予防のためにもきちんと手を洗い、引き続き感染症対策を徹底するようにしましょう！

## STOP コロナ・インフルエンザ



### 喉の乾燥を防ぎ、感染症を予防しよう！

冬の空気は湿度が低く、喉が乾燥しやすくなります。室内では、エアコンやストーブを使用することで空気が乾燥しがちです。

また、喉にあるウイルスやほこりを追い出すための粘膜が乾燥すると、正常に機能しなくなってしまいます。そのため、喉の乾燥は風邪などのウイルスに感染するリスクを高めます。

#### <のどを乾燥から守るために！>

- ・こまめに水分補給をする。
- ・就寝時はエアコンの設定温度に気を付ける。
- ・部屋の湿度を上げる。
- ・うがいを習慣化する。



#### <のどに優しい食材や飲み物>

- ・生姜 ・大根 ・れんこん ・はちみつ ・黒豆 ・梨 ・ハーブティー
- ・ココア・緑茶 ・杏仁 ・アイスクリーム



### 肌荒れをなくそう！

11月12日は「皮膚の日」。「いい(11)皮膚(12)」の語呂合わせだそうです。あかぎれやひび割れ、しもやけ等、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。健康な肌を保つためには…

#### ♡水分を摂る。

- 1 血液の量が増え、粘度が下がってサラサラになり血流がよくなる。
- 2 リンパの流れがよくなり体内の老廃物が排出される。
- 3 肌細胞を若く保てる。

#### ♡保湿

皮膚の油分を補うために効果的です。ただし、種類(成分)や個人の体質によって肌に合わないこともあります。とくに肌の弱い人は皮膚科で相談してみましよう。



# “いい歯”のために…みがき残しに注意



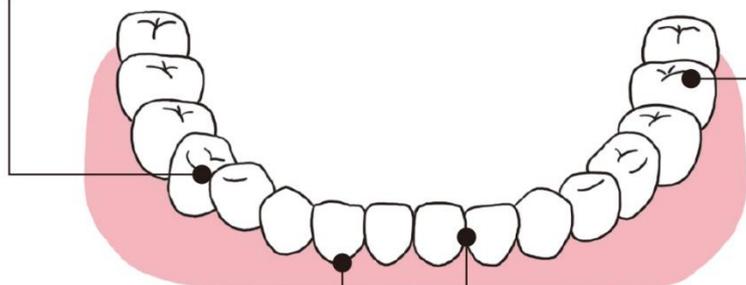
これらはすべて、歯をみがくときに“みがき残し”になりやすい部分。つまり「むし歯・歯周病になりやすいところ」とも言えるでしょう。歯みがきではとくに意識して、ていねいにみがくように心がけてください。

歯並びが不揃いな部分

奥歯の「みぞ」

歯と歯肉の境目

歯と歯の間



## むし歯じゃないのに痛い？

冷たいものなどで口の中がしみたり、歯ブラシが当たるとピリッとした痛みが走ったりする状態を「知覚過敏」といいます。その原因は、力を入れすぎたブラッシングや歯周病、歯ぎしり、噛み合わせ等。対処法として知覚過敏用歯みがき剤の使用等も有効と言われますが、見えにくい部分にむし歯や歯周疾患があることも。まずは歯科医院を受診してしっかり診断を受けることが大切です。



## 気象病を知っていますか？

気圧の低下

### 【気象病とは】

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。



### 気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで  
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を  
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、  
適度な運動など規則正しい生活をして  
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく  
(天気と体調の変化について記録しておくとい)

