



すこやかに

11月号 R6. 11. 1

10月下旬頃から気温が低い日が多くなり、冬の気配を感じるようになってきました。朝晩の寒暖差や日頃の疲れ等から、体調を崩している人が多くなってきました。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちです。そういうときこそ、意識して丁寧にできるように、ご家庭でも声かけをしていただき、予防を心がけていきましょう。



もしかして風邪？

ひとくなる前に 予防しよう

check!

風邪のひき始めのサイン

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出了」という経験をしたことはありませんか。でも、そうなる前にサインがあったはず……。



✓ くしゃみ



✓ 悪寒



✓ 鼻水



✓ 頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんな時は、悪化を防ぐために、下の5つの対策を試みましょう。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまう。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 **歯と歯ぐきの境目**

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 **奥歯の後ろ**

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

歯磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも汚れが取れにくい場所があるよ。

かみ合わせの溝

前歯の裏

歯と歯の間

奥歯の裏

歯と歯ぐきの境目

この5カ所は意識して磨こう！

みがき残し場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ
ワンタフトブラシ

歯と歯の間
歯間ブラシ デンタルフロス

歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

歯ブラシのかたさをチェック

かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

スクールカウンセラー・臨床心理士・スクールソーシャルワーカー (SSW) の来校日、実施日についてお知らせです

<臨床心理士 来校日>
11月15日(金)

<スクールカウンセラー 来校日>
11月15日(金)

<SSW 来校日>
11月 5日(火)
11月11日(月)
11月18日(月)

希望者は

発達相談に関しては
特支コーディネーターまで

スクールカウンセラーに関しては
養護教諭まで

SSWに関しては
生徒指導主事まで