

11月 保健だより

伊奈中学校
保健室 No. 7
2023/11/1

11月に入り、朝晩は冬を感じさせるような寒さになりつつあります。日中の気温差が大きいと体調を崩しがちです。規則正しい生活を心がけましょう。

歯皮膚の日 …万全の乾燥・寒冷対策を

11月12日は「皮膚の日」。『いい(11)ひふ(12)』の語呂合わせですが、ちょうどこの時季一秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、また強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、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…



● お風呂

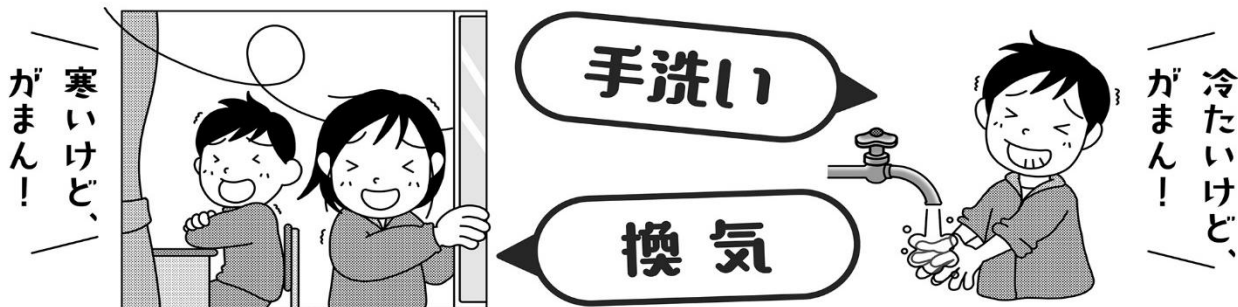
ぬるめのお湯にして、ゆっくり入ってあたたまります。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗いすぎや、体をぬれたままにしておくことも避けましょう。

● 保湿クリーム

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。とくに肌が弱い人は皮膚科で相談してみましょう。



STOP コロナ・インフルエンザ



「唾液」は歯のガードマン! 「唾液」は1日に1~1.5リットルも出ているよ!



よくかんで食べる



すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…



こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



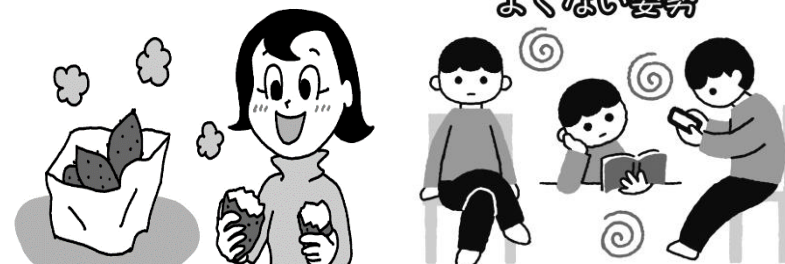
耳の前から下~顎の先まで

寒さ対策



3つの『くび』をガード

よくない姿勢



気づいていますか?

保護者の方へ

1学期に歯科検診の結果を配付しましたが、お子さまの受診は済みませうでしょうか。歯科検診においてむし歯があり、学校に受診報告書が提出されていないお子さんを対象に、再度「受診のお勧め」を配付します。11月8日に配付しますので、受診が済んでいる場合は、受診報告書の提出をお願いします。

未受診の場合は、早めに歯科医師の診察・指導を受けられますようお願いいたします。