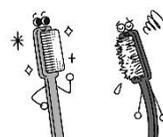


# ほけんだより 11月号

急に気温が下がり、寒い日が続いていますが、みなさんの体調はどうか。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので、体を温かくして、しっかり栄養をとってください。11月は、合唱祭や修学旅行（3年生）、職場体験（2年生）など、行事が盛りだくさんです。これまで、コロナの影響で、行事を楽しめなかった分、たくさんいい思い出を作ってくださいね。

## 11月8日はいい歯の日



### いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる  
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢  
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って  
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で  
歯の健康チェック！

## ガンコな強敵?! 歯石

むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラークともいいます）に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。大きくなると歯肉（歯ぐき）を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていくため、歯と口、ひいては全身の健康を脅かす極めて危険な存在と言えます。

さらに、注目すべきは、歯石になると「歯みがきではおとせない」という点です。歯科医院で除去してもらう必要がありますが、歯周病は自覚症状が出にくいことも特徴のひとつ。ほったらかしになり、痛みや違和感で気づいたときには進行していて…ということも十分あり得るのです。

毎日の歯みがきでしっかり歯垢をおとす、そして定期的に歯科医院でチェックを受けて歯石は早めに除去—これらを習慣づけることが大切です。



# ほけんだより 修学旅行版

R3.11.1

文責 養護助教諭

原 華菜子

待ちに待った修学旅行の日が近づいてきましたね。コロナ禍での旅行で不安もありますが、このメンバーで過ごせる時間も残りわずかです。体調管理と感染症対策に気を付けて、思い出に残る楽しい修学旅行にしましょう。



## 修学旅行前から体調管理と感染症対策をしよう！

◎十分な睡眠をとろう！



睡眠を十分にとり、体力と免疫力を高めておきましょう。

◎バランスのとれた食事を  
こころがけよう！



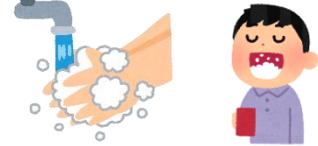
1日3食バランスよい食事をし、栄養をしっかりとりよう。

◎適度に体を動かそう！



運動やストレッチをして、体力をつけよう。

◎こまめに手洗い・うがいを  
こころがけよう！



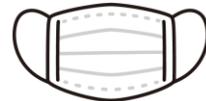
ウイルスを体内にいれないようにしよう。

◎室内を適度な  
温度と湿度に調節しよう！



暖房や加湿器を使用して、過ごしやすい環境づくりをしよう。

◎マスクを  
正しく装着しよう！



自分の顔にあったサイズを選び、マスクから鼻がでないようにしよう。

## 修学旅行中を元気に過ごすために・・・



### \*乗り物酔い予防のポイント\*

- 前日はしっかりと睡眠をとる。
- 食べ過ぎや空腹は避ける。
- 衣服はゆるめる。
- リラックスして、時々遠くの景色を見る。

### ○乗車する前に酔い止め薬を飲む！

- 事前に酔い止め薬の説明書を確認しておこう。
- 必要回数分の酔い止め薬も準備しておこう。

### \*頭痛・腹痛になりやすい人へ\*

- 疲れをためないように、睡眠は十分にとる。
- 暴飲暴食を避け、バランスよく食べる。
- 体を冷やさないように、防寒対策（カイロや腹巻き等）を用意する。
- トイレは、便意や尿意がなくても行けるときに行っておく。
- 体調が悪いときは、早めに先生へ知らせる。

\*おねがい\*

副作用等の問題があるので、友達同士での薬の受け渡しは、**絶対禁止**です。命に関わる大切なことです。必ず守ってください。