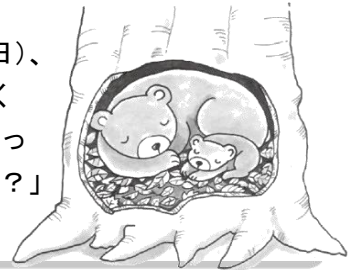


# ほけんだより11月

盛岡となん支援学校 保健室 R3.11月

だんだんと日が短くなり、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、小春日和に紅葉を満喫するのもいいですね。

さて、11月には、いい姿勢の日（1日）、いい歯の日（8日）、換気の日（9日）、いいトイレの日（10日）、皮膚の日（12日）…と、健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」といってもお祝いする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。体のことで「そういえば…なぜだろう？」と疑問がある人は、ぜひ保健室に聞きに来てくださいね。

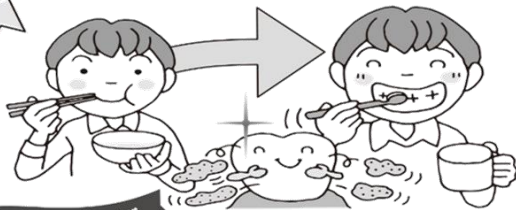


今日から  
できる!

## 歯に「いいこと習慣」

いいこと  
習慣  
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし菌も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと  
習慣  
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし菌になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと  
習慣  
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし菌を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと  
習慣  
04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし菌などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

### 気をつけて マスクで肌トラブル

新型コロナウイルス感染症によって、マスクをつける毎日が当たり前になりましたね。マスク生活の影響で、こんな肌トラブルが増えているようです。

●赤み ●かぶれ ●ニキビ ●乾燥

マスクをつけたりはずしたりするときの摩擦や、

マスク内がムシでニキビの原因菌が増殖してしまうことが原因だと考えられます。

これからの寒い季節、気になるのが乾燥。マスクを外したときに、内側の湿度が一気に蒸発して肌の水分も失われやすくなるのです。

汗をかいたらこまめに拭いて、肌の清潔を保ちましょう。刺激の少ないクリームなどで保湿するのもおすすめです。

