

# ほけんたより!! 11月

神明中 保健室(海谷美子代) R4.11.1

日に日に気温が下がり、冬が近づいています。特に朝晩は、「寒い」と思う瞬間も増えてきました。気温が下がるとインフルエンザに罹る人も増えてきます。昨年はインフルエンザの流行がなくてよかったです。南半球(季節が逆)のオーストラリアでは、今年インフルエンザと新型コロナが同時期に流行したところから、日本でもインフルエンザの流行が心配されています。

みなさんの予防意識も新型コロナの流行で高まっていると思います。が油断大敵です。今から毎日の生活習慣と再確認・改善をすみます。



朝と夜の寒暖差に注意

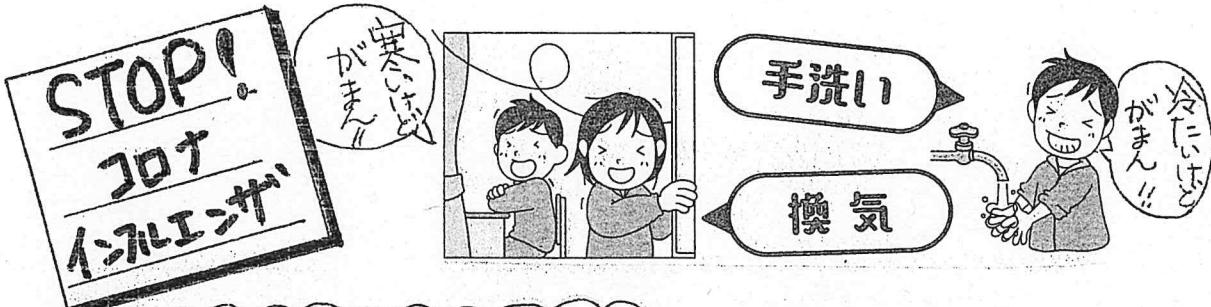
11月8日は「いい歯の日」  
あかしの歯の病気と言えば、「むし歯」ですが、近年では減少しています。

代わりに増えているのが歯肉炎や歯周炎などの歯周病が増加傾向にあります。歯周病は進行すると歯や歯肉だけではなく、心筋梗塞や糖尿病といった他の部位の病気につながることが研究で明らかにされるなど、重大な脅威になる危険性があります。

その歯周病を予防する最大のポイントは、歯磨きです。1回は金鏡見ながら、時間かけて磨きましょう。



対処法としては、知覚過敏用の歯みがき剤の使用なども有効とされていますが、歯周疾患の治療が必要になります。実は見えにくい部分(歯と歯の間など)がむし歯になりやすいことも十分にあります。まずは歯科医院で診断を受けることが必要です。



「世界トイレの日」トイレについて考えよう

トイレない世界

11月19日

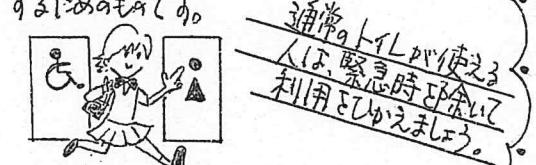
家も学校もスーパーにも公園にもあるトイレ。  
しかし、世界にはこんな問題がある…。

- 衛生的なトイレを使えない人が約20億人。  
6億7300万人が屋外で排泄している。
- 1日に800人以上の子どもが下痢などの病気で亡くなっている。
- アフリカの女の子10人に1人は「トイレがない」という理由で、学校を休んだり退学している。

トイレが室内にあること個室になると、キレイな水で流せること、どれも当たり前でない人たちが多いことも知っています。

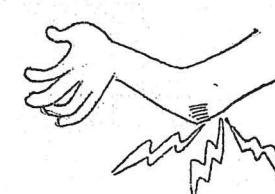


街中でこのようなマークを見たことがありますか?  
「だれでもトイレ」という表示ですが、「だれでもいい」と普通のトイレと同じように使うのがNG!  
「だれでもトイレ」には「通常のトイレの利用が難しい人はだれでも」という意味が込められています。  
車イスや乳幼児を連れてお、また、外見からは判断できないオストメイト(人工膀胱の利用者など)やLGBTなど通常のトイレが使いづらい人が利用するためのです。



からだの中の  
「変な骨」?

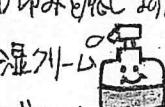
肘の角などに肘をぶつけた時、ピリピリとした感覚を感じることはありませんか? 肘のこの部分は、アーニー・ボーン(Funny bone)と呼ばれています。皮膚の下に小指側の動脈や感覺に関する神経が通っているので、ぶつけると刺激がすぐに伝わり、ピリピリとした感覚になります。してみて、変な感覚がすることからFunny bone(変な骨)という名前がついたそうです。



乾燥する  
冬が来ます

乾燥すると、肌が刺激されたり痛みを感じます。お風呂上がりには、保湿クリームなどで潤いをとけてあげましょう。

また、肌にはアセチルセリンやセラミド、緑黄色野菜を意識して摂るようにしましょう。

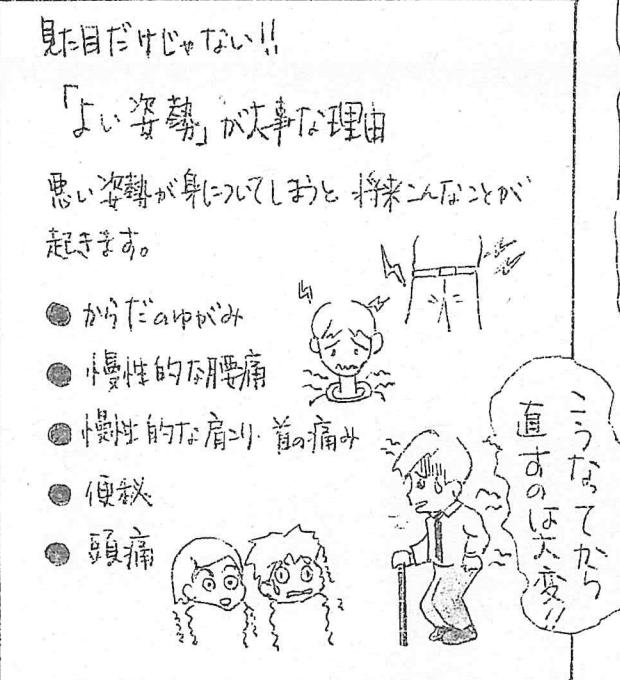


保湿

次勢がくる  
きれいな姿勢がいい!  
寒くなり、背中丸めて歩く人が多い中、首筋を伸ばして  
歩こうと歩いている人を見るとかっこいいなと思います。  
首筋をピンと伸ばして、寒さに負けない姿勢で過ごしましょう。

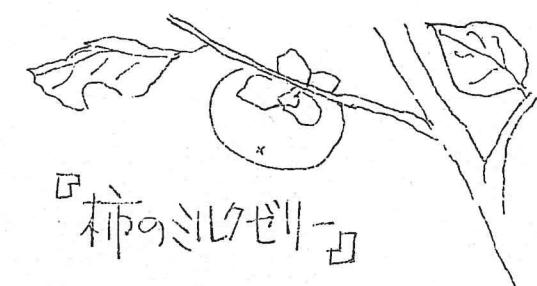
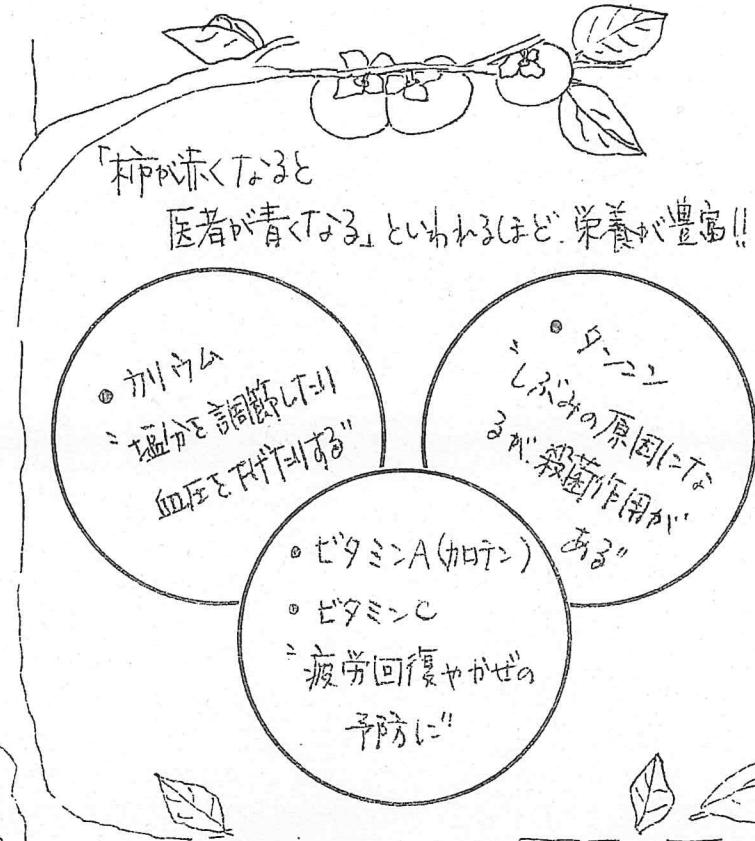
- 姿勢チェック 10**
- ( ) いつも肩や首がこっている。
  - ( ) 立っているとすぐには寝る。
  - ( ) つまずきやすい。
  - ( ) 「姿勢が悪い」と言われる。
  - ( ) 立っている時いつも「ための姿勢」になる。
  - ( ) 足を組んで座ることが多い。
  - ( ) 背が高いと気にしている。
  - ( ) ノートや本、パソコンの画面に顔を近づけて見る。
  - ( ) からだが硬い。
  - ( ) 長い時間座っていると、腰が痛くなる。

チェック項目が多いほど、姿勢が崩れている可能性があるかも。



よい姿勢だと

- 疲れにくい
- からだに負担をかけない
- 見た目もよくなる  
「おおけ」付き!!



<材料> → 常温熟成の  
柿2個、牛乳100cc、(お好み)太さり  
<作り方>

- ①柿の皮をあき種などと取たらザクザクに切り、ミキサーに入れる
- 牛乳(お好み)を入れてみらいかにならませ混ぜ、グラスにかけて冷蔵庫で半日くらい冷やせたら出来上がり!!

## 7つのちがいをさがそう!!

きれいにしよう  
みんなが使うトイレ



きれいにしよう  
みんなが使うトイレ



肩

- ① 両手を組んで  
頭の上に伸ばす。  
ひじと伸ばして  
腕が耳にかかるように。
- ② 両手を組んで  
からだの前  
に伸ばす。肩甲骨と  
ジーパンを開くイメージ。
- ③ からだの後で  
両手を組んで  
しゃくりあげる。  
肩甲骨と肩と  
縮める感じで。  
頭の後ろに手を組んで  
首と前に倒す。腕と  
頭の重みだけで前後  
を伸ばすように。



イラスト: タカハシダイスケ

このページは、手洗いの普及や手洗いの習慣の確立を目指す啓発活動の一環として作成されました。手洗いの大切さを学ぶことで、より健康な社会へ向けて努力を続けています。