げんきっこ

2022・11・1　上戸祭小保健室　No. 8

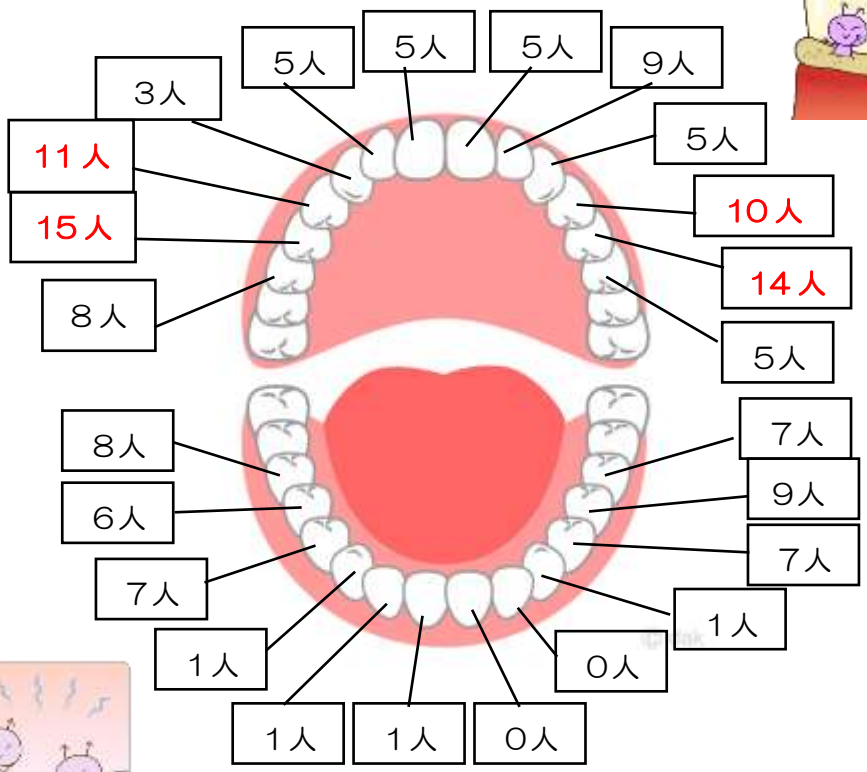
空気がだんだんかんそうしてきています。保健室にも，かんそうによる指のささくれや皮むけでくる人が増えました。お家でほしつクリームなどをぬると，予防になりますよ。

自分の姿勢を確認しよう

上戸祭小 みんなのむし歯地図

１１月８日は「いい歯の日」です。「いつまでもおいしく，そして楽しく食事をとるために，口の中の健康をたもってほしい」という願いをこめてできた日だそうです。

いい歯の日ということで，5月の歯科検診の結果から，上戸祭小のみなさんのむし歯がある位置を地図にしました。むし歯になりやすい歯が見えてきますね。



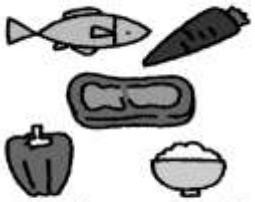
・下の歯よりも上の歯のほうがむし歯になりやすいようです。上の歯は見えずらいので汚れがあっても気づきにくいです。歯のうらまでしっかりみがきましょう。

・おく歯は，でこぼこしているのでみがきのこしができやすい部分です。色々な方向から時間をかけてみがいてあげるのがポイントです。

予防しよう！ 歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。

毎日の歯みがきが予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養バランスよく食べる

ぐっすり寝て疲れを残さない

歯医者さんで定期検診を受ける

続けよう手洗い習慣

ハンカチきちんと使っていますか？

保健室で手をあらった後，ハンカチを持っているか聞くと，「教室にあります」と答えがかえってくることがあります。せっかくハンカチを持ってきていても手をあらった後に使わないと意味がありません。ハンカチは服のポケットに入れて使うようにしてくださいね。

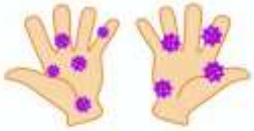
＜手を洗った後にこんなことをしていませんか…＞

ハンカチを使わずに，手をふって乾かす

→ 床やかべ，周りの人に手についた水や菌がとびちってしまい，周りに菌をまき散らすことになります。

自分の服やかみの毛で手を拭く

→ 自分の服やかみには汚れや菌がたくさんついています。せっかく手を洗ったのに，手洗いの意味がなくなってしまいます。



毎日洗わずに，同じハンカチを使っている

→ 使ったハンカチを放置しておくと，菌がたくさん生まれてしまいます。菌のついたハンカチで手を拭くと手に菌をつけることになります。

＜つめもチェック！＞

つめの間には汚れや菌がひそんでいる

・長いつめのあいだには，菌が入りこんでいます。手洗いで手の表面の菌を落としても，つめの間にいる菌はなかなか落とすことができません。

長いつめはけがのもと！

・長いつめで肌をひっかいてしまうと，血が出てきてケガにつながります。自分だけではなく，お友達をケガさせてしまうかもしれません。

・長いつめは，何かにぶつかると割れてしまいます。ときにははがれてしまってとっても痛い思いをすることもあります。

下着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか？　冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠などさまざまな症状を引き起こします。

そんなときの強い味方が下着です！下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。というのも、下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気に包まれるからです。

「下着なんて、ダサいし面倒だから着ないよ」なんて言わずに、着てみてください。その温かさ、快適さに、心も体も喜びますよ♪