ほけんだより 11月

令和８年１１月２日
八王子市立みなみ野君田小学校
養護教諭



秋も深まり、朝晩は特に冷えこむようになりました。のどの痛みや鼻水、熱など、風邪をひきやすい季節です。

下着や上着をうまく選んで服装の調節に気を付けるとともに、手洗いや換気もしっかり行っていきましょう。





背中がゾクッとしたり、鼻がもぞもぞしたり のどがカサカサしたり、「いつもとちょっと違うな」と感じたら、かぜのひき始めかもしれません。そんなときは、体を休ませることが大切です。お風呂では、湯船にゆっくりつかって体を温めましょう。食事は、胃腸に負担がかかりやすい脂っこい料理ではなく、うどんや雑炊など消化の良いものがおすすめです。

かぜは万病のもと。「そのうちに治るはず」と甘く見ていると、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こす恐れがあります。どうぞ、自分の体を大切にしてください。

秋もしっかり健康を意識した生活を



寒暖の差が激しいので、
衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに
注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に
備えて体力をつけておこう

11月8日は「いい歯の日」



「いい歯」とはどんな歯でしょうか？

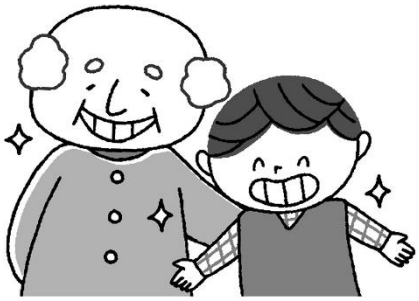
それは、食べ物をしっかりかんでおいしさを味わうことができ、日々の生活をいきいきとさせてくれる歯です。

“いい歯の日”は「80歳で20本を残そう」という、8020運動ではじまりました。

そもそもなぜ20本を残すとよいとされているかというと…

日本口腔保険学会によると、食事がおいしいと感じられる歯の本数が「20本」なのだそうです。大人になり、やがて高齢になる時まで自分の歯を20本残すことができれば、いつまでもおいしく、そして元気に食事を楽しむことができるのです！

めざそう！ 8020



いい歯にしよう！ 歯みがきミニQ&A

Q1. 歯をみがくときは…？（1）

A：力を入れてみがく

B：軽くみがく





Q2. 歯をみがくときは…？（2）

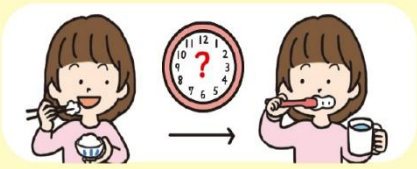
A：こきざみに動かす

B：大きく動かす

Q3. みがくタイミングは…？

A：食べたらすぐ

B：2時間たってから





Q4. かるい歯肉炎は歯みがきで…？

A：なおせる　B：なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…？

A：1か月に1度くらい

B：3か月に1度くらい



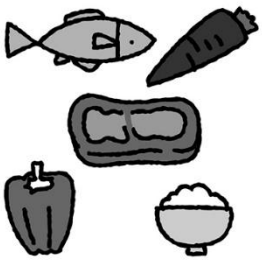
〔こたえ：Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A〕

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