

11月



ほけんだより



★ おうちの方と一緒によみましょう

2011. 11. 4 玉造小

保健室

秋も深まり、朝夕の冷えこみますます厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差がはげしいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

かぜやインフルエンザがはやり始めてからあわてて・・・ではなく、日頃から手洗い・うがい・マスクなどしっかり行い、予防を心がけま

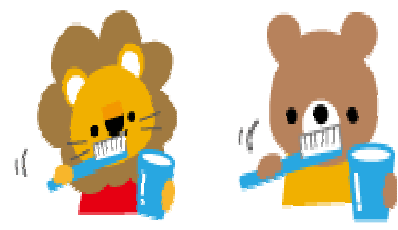


11月8日☆いい歯の日☆

「生涯を通じた歯の健康づくり」を実施するため、8020運動を進めています。8020運動とは、80歳まで自分の歯を20本残し、健康な食生活ができるようにというものです。一度むし歯になり抜けてしまった歯は、二度と生えてきません。

自分の歯を残すために、食後の歯みがきを忘れずに、行いましょう。

これらの条件がそろって、むし歯に!



最近の食べ物は柔らかくてかみやすいものが多く、かむ回数やかむ時間が昔と比べて減っています。また、近ごろみられるのが飲み物で流しこむ食べ方です。水分をとることは大切ですが、よくかまずに流しこむと、だ液とまざらず消化されにくくなり、胃腸への負担が大きくなります。よくかむと、食べものの消化を助けるほかに、こんなよいことがあります!

- ★ だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病の予防になる。
 - ★ よくかむと少しの量でおなかがいっぱいになって、食べすぎを防ぐ。
 - ★ あごや筋肉が発達し、歯並びを整える。
 - ★ 脳を刺激して、頭のはたらきを活発にする。
- 食事の時に、「一口30回かんでから飲みこむ」ことを心がけてみましょう



かぜの予防にビタミン!



かぜのウィルスは200種類以上もあります。かぜがはやる前に、体の免疫力を高めよう!!

ビタミンA

鼻やのどの粘膜の形成にかかせないビタミンです。ビタミンAが不足すると、鼻やのどの粘膜が乾燥し、かぜのウィルスが侵入しやすくなります。ビタミンAは緑黄色野菜などに多く含まれています。

ビタミンC

鼻やのどの粘膜を強くし、ウィルスに対する抵抗力を高める働きをします。ビタミンCは果物などに多く含まれています。



手洗いのポイントは?



薄着ですごそう!

寒い時期だからこそ、薄着で皮膚に刺激をあたえましょう! 寒さを知ることで適応能力を高め、体に備わっている調節機能も高くなり、かぜをひきにくく、じょうぶな体を作ることができます。厚手の服を1枚着るよりも、薄い服を2枚重ねて着るほうが、空気の層ができて暖かくなります。

