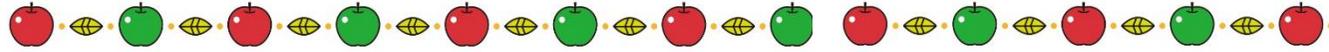


ほげんだまり 11月

令和6年11月7日
南小学校保健室

朝晩はすっかり寒くなりました。日が暮れるのも早くなり、秋らしい気候になってきました。気温差で体調を崩さないように、しっかりと睡眠をとって免疫力を高めましょう。市内でインフルエンザが流行しています。インフルエンザの出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」です。



ひどくなる前に 予防しよう

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり寝るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



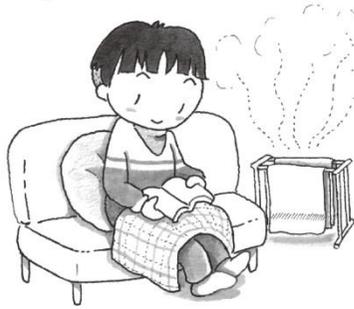
熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の動きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまいます。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると動きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。



歯を大切にしよう

歯をしっかりと磨くことはできていますか? 一生使う大切な歯。毎食後のていねいな歯みがきで、むし歯を予防しましょう!

3Stepで歯みがきチェック

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

前歯の裏側 奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

いい歯、キープできていますか? 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

歯 磨き残しをなくそう!

しっかり磨いたつもりでも、汚れが取れにくい場所があるよ。

この5カ所は意識して磨こう!

歯ブラシケアのポイントは □☆△

●に入る文字は何かな?

か☆ △つつ△ と□い

□=1 ☆=2 △=3

歯ブラシの交換時期の目安はおよそ1カ月。それより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだけていねいにみがいてもきれいにならなくなります。

ヒント

歯ブラシの交換時期の目安はおよそ1カ月。それより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだけていねいにみがいてもきれいにならなくなります。

※資料: ぎふこ

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ

歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス

歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック

かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。