

# ほけんだより



令和3年11月 1日  
富岡東中学校 保健室



暑いが続いていたと思ったら、急に寒くなりましたね。急激な気温の変化で体調をくずしている人はいませんか？朝夕と日中でも気温差があったりするので、衣服で調節できるように準備しておきましょう。

さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。働く人々を尊敬して、お互いに感謝しあう日です。みなさんの周りにも働いてくれている人たちがいっぱいいます。いつもは当たり前のように何気なくスルーしてしまっているかもしれませんが、「働く」に注目し、「感謝」の気持ちを表すことができるといいですね。



**肌トラブル** 新型コロナウイルス感染症によって、マスクをつける毎日が当たり前になりましたね。マスク生活の影響で、こんな肌トラブルが増えているようです。

- 赤み
- かぶれ
- ニキビ
- 乾燥

マスクをつけたり外したりするときの摩擦や、マスク内が蒸れてアクネ菌というニキビの原因菌が増殖してしまうことが原因だと考えられています。これからの寒い季節、気になるのが乾燥。マスクを外したときに、内側の湿度が一気に蒸発して肌の水分も失われやすくなるのです。汗をかいたらこまめに拭いたり、帰宅したら洗顔をして肌の清潔を保ちましょう。刺激の少ないクリームなどで保湿するのもおすすめですよ。

**インフルエンザの予防接種ははやく受けよう**

新型コロナウイルス感染症の陰になっていますが、冬が近づきインフルエンザの季節もやってこようとしています。インフルエンザのワクチンをうって、効果が出始めるまでには1~2週間くらいかかります。例年12~3月頃に流行するので、1回接種なら11月がおすすめですよ。



## 今日からできる! 歯に「いいこと習慣」

**いいこと習慣 01 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち**

**こんないいことが**

むし菌も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいででは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

**いいこと習慣 02 ストップ! おやつのだらだら食べ**

**こんないいことが**

むし菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし菌になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

**いいこと習慣 03 ひと口30回、もぐもぐしよう**

**こんないいことが**

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし菌を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

**いいこと習慣 04 年に1~2回はプロの目でチェック**

**こんないいことが**

隔々までみてもらえるので、むし菌などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

**視力検査の結果が出ました**

10月におこなった視力検査の結果をお渡しします。4月の検査時から視力が下がったという人や4月の検査後の結果では受診ができていないという人は、今後のためにもこの機会に眼科を受診して詳しい検査を受けるようにしてください。