

# ほけんだより 11月

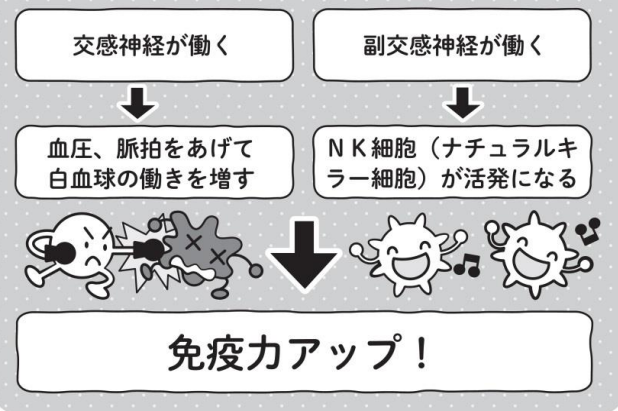
平成28年11月 清風学園

インフルエンザ対策と言えば？ うがい・手洗いがすぐに思い浮かぶでしょうか。実は、歯みがきも有効だと知っていますか？ インフルエンザウイルスを取り込みやすくしてしまう細菌が口の中にいるため、これを歯みがきでしっかり取り除けば、感染しにくくなるのです。もうすぐ感染症の季節。そろそろ予防にも本腰を入れましょう。



## 免疫力と深い関係 自律神経

自律神経には活動するときに働く交感神経と、休んだり眠ったりするときに働く副交感神経があります。この2つがバランスよく働いているとき、免疫力はアップし、どちらかが一方的に働きすぎると免疫力は低下します。



マスクは自身で準備



11月8日は  
いい歯の日

だ液がたくさん出る

- ①むし歯を予防
- ②がんなどの病気を予防
- ③消化・吸収をよくする

7  
この  
かむ  
うごかう



脳を刺激

- ④肥満を予防
- ⑤学習力アップ

口の周りの筋力アップ

- ⑥表情が豊かに
- ⑦くいしばる力アップで運動能力アップ

## 感染症の季節に備えて免疫力を高めよう

「むし歯になった時」と答えるのは日本人。スウェーデンではむし歯予防のために行きます。

80歳の人のデータを見るとー。  
日本では20本以上歯が残っている人は約40%。そして残っている歯の平均本数は約14本（平成23年厚生労働省調査）。年々増えてはいますが、スウェーデンではすでに平均20本を超えています。予防の大切さがわかります。ちなみに歯の数20本はなんでもおいしく食べられる数字です。日本の老人に若い時からすればよかったことを聞くと、上位に歯の定期検診が挙がるそうです。後悔するより、予防のために歯医者さんに行きましょう。

歯医者さんに行くのはどんな時？

11.26

## いいふろの日は湯船に〇〇

こんなものを浮かべませんか。楽しくて、様々な効果もありますよ。

- 【柚子】美肌、冷え性、カゼ予防  
・約5個を半分に切って浮かべる
- 【みかん】美肌、冷え性、カゼ予防  
・皮を干して、布の袋に入れて
- 【緑茶】皮膚トラブル、冷え性  
・乾燥させた茶がらを布の袋に入れて
- 【菖蒲】冷え性、リラックス効果  
・菖蒲の葉を束ねるか、そのまま
- 【ハーブ】不眠（ラベンダー）  
気分すっきり（ミント）  
リラックス（ジャスミン）  
気分を明るく（ベルガモット）  
・ドライハーブは布の袋に入れて  
・精油は、湯ぶねに1～6滴たらす



## 毎日いい空気で過ごすために換気しましょう!

●目には見えないけれど...  
換気をしないと、二酸化炭素だけでなく、カゼなどの原因になる細菌やウイルスが教室の中にウヨウヨ。

せめて  
休み時間は  
しっかり換気!



★ここに注意

- ・空気を総入れ換えするつもりで、すべての窓を開けよう!
- ・窓から窓への空気の通り道を確認しよう。
- ・暖房をつけている時は、いつも以上にこまめな換気を。

