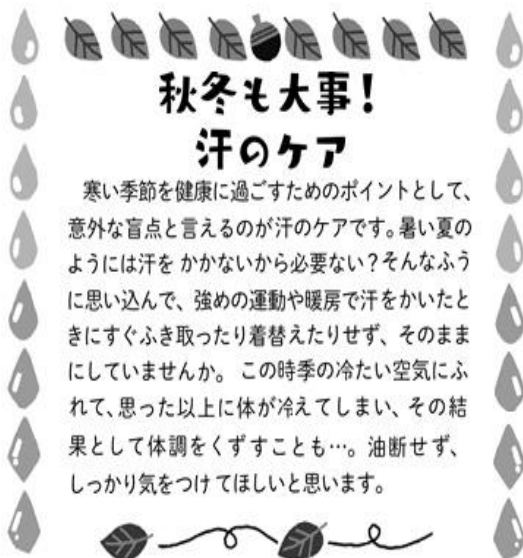


# 透けんだより 11月

令和3年11月 清風学園

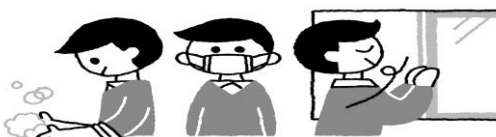
だんだんと日が短くなって、近づくと冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで小春日和に紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服で調節してカゼをひかないように気をつけてくださいね。



## 秋冬も大事！汗のケア

寒い季節を健康に過ごすためのポイントとして、意外な盲点と言えるのが汗のケアです。暑い夏のように汗をかかないから必要ない？そんなふうに思い込んで、強めの運動や暖房で汗をかいたときにすぐふき取ったり着替えたりせず、そのままにいませんか。この時季の冷たい空気にふれて、思った以上に体が冷えてしまい、その結果として体調をくずすことも…。油断せず、しっかり気をつけてほしいと思います。

## インフルエンザも

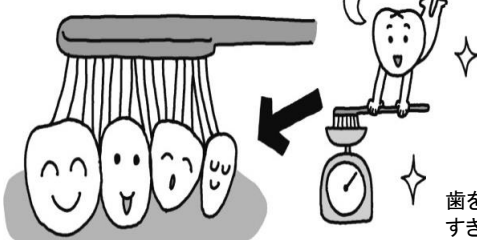


しっかり予防対策！

## 歯をみがくときの力加減に気をつけて！

○ 適度な力加減の場合

150~200g



✕ 力が弱すぎる場合



✕ 力が強すぎる場合



歯をみがくときは150~200gくらいの軽い力が適正で、歯ブラシの毛先が広がらず、きちんと歯面に当たります。力が弱すぎると毛先が届かない部分が増え、力が強すぎると毛先が押されて開いてしまい、汚れを効果的に落とせないうばかりか、歯肉を傷つけることもあります。

### 歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいでも、こんなことに…。

**汚れが残ったままに…!?**

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

**歯ぐきを痛めてしまうかも**

力を入れてみがいなくても、毛先がポロポロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。

歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！1か月に一度が目安です

## 歯みがきが難しいときは…災害時の歯・口のケア

歯・口の健康維持には『毎食後のいい歯みがき』が基本です。では、もし長期間にわたって歯みがきが難しい状況になったら…どうしますか？

2011年に起こった東日本大震災では発生当時、被災者は歯と口を清潔に保つことが難しい状況でした。そのことが、むし歯や歯周病、また高齢者では誤嚥性肺炎などの増加につながったと考えられています。そうした災害に遭ったときに、少ない水で歯をみがく方法をご紹介します。



①水（できれば30ml以上）をコップに準備し、その水で歯ブラシをぬらし、それから歯みがきをします。

②歯ブラシが汚れてきたら、ティッシュペーパーなどで汚れをふき取り、再度歯みがきをします。

③こまめに②を繰り返し、最後にコップの水で口を2~3回すすぎます。汚れをふき取れば、水はあまり汚れません。



歯ブラシがないときは水かお茶でうがいをします。また、ハンカチやティッシュペーパーを指に巻いて、歯をふくことも有効です。



### ぐにゃっとさんからしゃきっとさんへ

なんだか調子がわるいなあ

気持ちもしゃっきり!

肩こり

背骨がゆがむ

胃腸の動きがわるくなる

腰の痛み

あごをひく

胸をひらく

背筋をのぼす

おしりを引き締める

全身にさまざまな不調が！見た目もよくありませんね。

良い姿勢のポイントは…

## 室内のウイルス対策

## 2つのかん

こまめにしよう！  
かんき



閉め切った部屋ではウイルスが空気中にたどるので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。

気をつけよう！  
かんそう



空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。

## 笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ  
幸福感  
鎮痛作用



記憶力アップ  
ストレス軽減  
筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です