

# 11月のほけんだより

令和4年11月 清風学園

この季節、美しく色づくイチョウの葉。なんと、恐竜のいた時代から地球上に生息していたので、「生きた化石」と言われています。また、火に強く丈夫なので、全国の街路樹本数の1位がイチョウなのだとか。少し個性的なおいがあります。そんなことを思いながら紅葉を楽しんでみてくださいね。

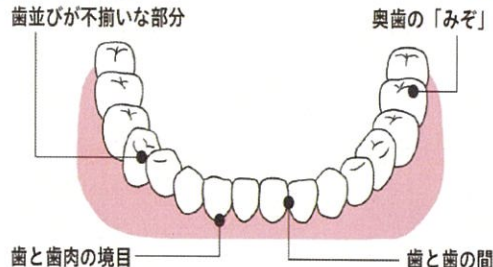


11月8日は



## 「いい歯」のために…みがき残しに注意

これらはすべて、歯をみがくときに「みがき残し」になりやすい部分。つまり「むし歯・歯周病になりやすいところ」とも言えるでしょう。歯みがきではとくに意識して、ていねいにみがくように心がけてください。



### 歯ブラシも

#### とめ・はね・はらい!?

漢字を習うとき、習字の時間、先生から「とめ・はね・はらいが大切です」と言われることがありますよね。きれいな歯を守るための歯ブラシの使い方のポイントも「とめ・はね・はらい」で覚えましょう。

**とめ** 歯ブラシを大きく動かしていませんか？ 小刻みにとめて1〜2本ずつみがきましょう。

**はね** 歯ブラシの毛先が開いていませんか？ 裏から見てハネが気になったら、交換を。

**はらい** 水気が残ったままになっていませんか？ しっかりはらって風通しのよい場所で保管を。

## 気象病を知っていますか？

### 【気象病とは】

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。

### 気象病を予防するには

- 耳のマッサージをして血行をよくする  
目を軽くつまんで上下横に引っ張る
- 手のひらで耳全体を覆って後ろ方向に回す
- バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動など規則正しい生活をして自律神経を整える
- どんなときに症状が出やすいのか把握しておく(天気と体調の変化について記録しておくとうい)

## STOP! 歯肉炎

1日1回は、時間をかけて

半年に1回、歯科医院へGO



鏡も使って、みがき残しもチェック！  
おすすめのタイミングは、寝る前です



毎日の歯みがきで取り切れない汚れを落としてもらいましょう

## STOP コロナ・インフルエンザ

寒いけど、**手洗い** **換気** **冷たいけど、がまん!**

## 太陽の力ってすごい!

朝起きたときに太陽の光を浴びたり、ぼかぼかと温かい日差しの中でひなたぼっこをしたりすると、「気持ちいいな〜」と感じますよね。実は、その感覚は、科学的にも正しいのです!

たとえば、太陽の光は神経伝達物質の「セロトニン」の分泌を正常にしてくれるので、心をおだやかな状態に保ってくれます。また、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」をリセットする働きがあることから、不眠症の改善にも役立つと知られています。

ポイントは、1日30分以上浴びること。できれば、散歩やジョギングなどの軽い運動をしながら太陽光を浴びましょう。



## 立不中のけはい冬



### よくない姿勢



気づいていますか?