

平成28年11月8日 大阪市立淀川中学校保健室

吹く風がだいぶ寒くなってきましたね。寒さにも慣れていないので風邪をひきやすい時期です。これからやってくる本格的な冬、そして風邪やインフルエンザの流行シーズンに備えるために、丈夫な体を作っていきましょう。

風邪に負けない体をつくろう！

～生活習慣をチェックしてみよう～

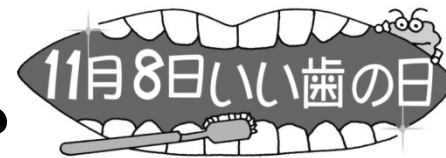
- ☐ 食事のバランスに気をつけている
- ☐ 夜早めに寝て、しっかり睡眠をとっている
- ☐ 体を動かしている
- ☐ 手はこまめに、ていねいに洗っている
- ☐ 洗った手はきれいなハンカチかタオルで拭いている
- ☐ 部屋の湿度に気をくばっている
- ☐ 時々、部屋の換気をしている
- ☐ お風呂では湯ぶねにつかっている
- ☐ 冷たいものばかり飲んで体を冷やさないようにしている

チェックが多いほど、風邪に負けない体づくりができています。どんなに気をつけていても風邪をひいてしまうことはありますが、風邪をひきにくく、また、ひいても早く治るように、普段の生活習慣を見直してみてくださいね。

基本は、**食事・睡眠・運動**の3つです。



あなたの歯や口の中は、健康ですか？？



今、10代の口の病気は、歯の病気（むし歯）よりも歯ぐきの病気（歯肉炎）の方が多いいわれています。歯肉炎は、初めは痛みを感じませんが、治さないでいるとどんどん腫れて痛くなってきます。さらにひどくなると、歯肉の下の方まで広がり（歯周炎）、歯を失ってしまいます。

そんな怖い歯肉炎の原因は、実は、むし歯の原因と同じ『**歯垢**』です。予防には、まず、歯垢を効果的にとることと、増やさないこと。つまり、**歯みがき**と、**食事のとり方**です。



×



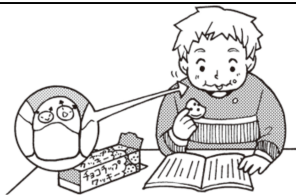
うがいで歯垢をとることはできません。

○



歯ブラシの毛先をしっかりと歯に当ててみがくと、歯垢はおちます。

×



だらだらと甘いものを飲んだり食べたりしていると、歯垢はどんどんたまります。

○

甘いものは、食後のデザートとして食べるのが、歯にとっては一番。



★6月の歯科検診でむし歯があるとされた人で、

まだ受診後の報告をしていない人へ★

いい歯の日にちなんで、もう一度、お知らせを渡します。お知らせをもらった人は、早めに受診をしましょう。

