ほけんだより11月

2022年（令和４年）
１１月　　NO．１２
福山市立鞆の浦学園
ほけんしつ

小春日和と聞くと，春のことのように感じますが，冬のはじめ，ちょうど１１月ごろのおだやかなお天気を意味します。「小春日和最も忘れがたい，最も心地のよいとき」と表した小説家もいるほどです。気持ちのいいお天気の日に，外で遊んだり体を動かしたりして，かぜにも感染症にも負けないような元気な体づくりをしましょう。

11月8日はいい歯の日～歯からお願いがあります～

食べ物の中にある糖分は，むしば菌の大好物。１本１本ていねいに磨いて，食べ物のカスを口に残さないようにしよう。

飲み物が歯にしみたり，歯の痛みがあったり…。そんな時は病気が隠れているかもしれないので，歯医者さんでみてもらおう。

どうしても歯磨きだけでは取りきれない汚れがあります。健康な歯を守るために，定期的に歯医者さんでみてもらおう。

「8020運動」は，80歳になっても20本自分の歯を保とうという運動です。いつまでも美味しい物を食べ続けられるように大切にしよう。

元気な体づくりのポイントは？

ポイント①　えいよう（栄養）

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

ポイント②　うんどう（運動）

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！

ポイント③　きゅうよう（休養）

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

④つめのポイントは…　たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗りきりましょう！

鳥インフルエンザに注意！

鳥インフルエンザは，鳥たちの間で広がる感染症で，人間に感染することはほとんどありません。ですが，野生の鳥はインフルエンザ以外にも人に病気をうつす病原体を持っていることがあるため，次のことに気を付けましょう。

★野生の鳥を追いかけたり，つかまえようとしたりするのはやめましょう。

★もし野生の鳥や動物をさわった後は，必ず手洗いとうがいをしましょう。

★同じ場所でたくさんの野生の鳥が死んでいたら，さわらず近くの大人に知らせましょう。

“調節上手さん”の着こなしのポイントは？

point ①　下着を着る

汗を吸って肌の清潔を守ってくれる

point ②　うすいものを重ねる

空気の層ができて厚手のものを１枚着るより暖かい

point ③　脱いだり着たりできるものを

朝と昼の気温差にも対応OK