

# ほけんだより 11月号

平成24年11月2日

徳島県立池田支援学校美馬分校

気温が下がり、秋から少しずつ冬へ向かう気配を感じます。

文化祭も終わり、疲れはたまっていませんか？11月12日からは後期就業体験が始まります。規則正しい生活を心がけ、疲れをためないようにしましょう。

これから、風邪やインフルエンザが本格的に流行る季節になります。手洗いうがいをしっかりと、風邪やインフルエンザを予防していきましょう!!!

## 風邪・インフルエンザを予防するために

### ○手洗い・うがいをする！

手洗いは、流水と石けんで30秒以上しましょう。  
洗ったあとは、清潔なハンカチでよく拭きましょう。  
ハンカチの貸し借りはやめてくださいね。  
うがいは、登下校後や休み時間の後などこまめに行うようにしましょう。喉の乾燥を防ぎます。



### ○栄養と休養をしっかりとる！

体力が落ちていたり、身体が弱っているときに風邪をひきやすくなります。体力を落とさないために、栄養と休養をとりましょう。



### ○外出する時は、マスクをしましょう！

人が多い場所は、風邪の菌も多くなるので、マスクをして予防しましょう。予防だけでなく、風邪をひいたときには、他の人にうつさないためにもマスクをしましょう。



### ○適度な湿度を保ちましょう！

風邪・インフルエンザの菌は、乾燥した空気が大好きです。特に寒くなって暖房器具を使うと、空気が乾燥しやすくなります。湿度を保つよう心がけましょう。

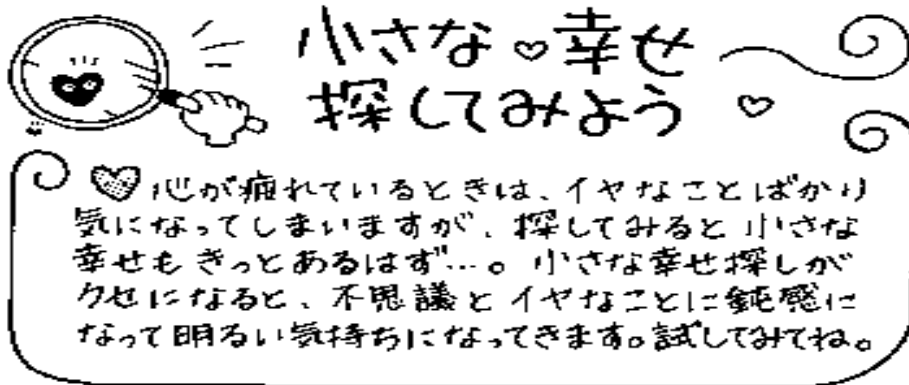


**\* 目指せ!! 8020! \***

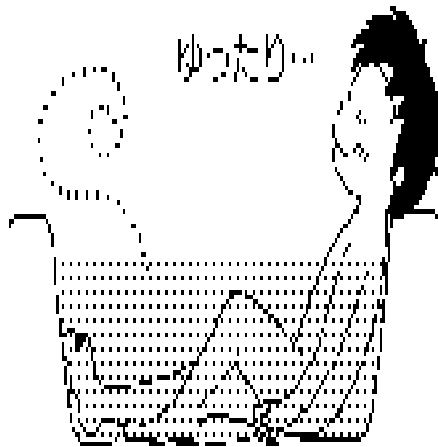
「8020運動」とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

80歳以上で自分の歯が20本以上残っている人は、全体の10%程度しかいないそうです。**歯がなくなる2大原因は…虫歯・歯周病。**

今行っている毎日の歯みがきが、10年後、20年後のみなさんの歯の健康につながっています。歯は、これから生涯ずっと使っていくものです。大切にしていきましょう。



**ぬるめのぬる湯**



湯船のつかり方には、肩までつかる全身浴と、みぞおちまでつかる半身浴とがあります。あつ湯での全身浴は、脳への血流量を減らします。また、肺や心臓への負担にもなります。

その点、半身浴は肺や心臓に直接負担がかりません。ぬる湯で半身浴をすれば、下半身で温められた血液が循環して、全身をゆつくりと内側から温めていきます。寒いときは、肩を冷やさないようにタオルを掛けておくといいでしょう。