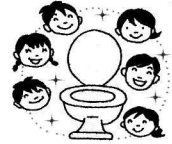




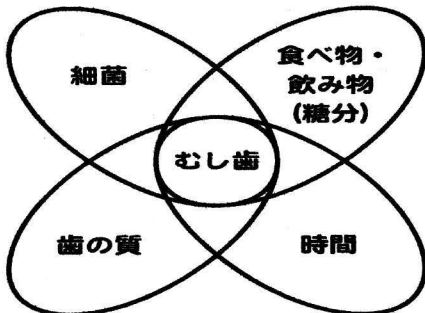
日ざしは穏やかになり朝晩の冷え込みに秋の深まりを感じる季節になりました。11月には、「いい(11)を語呂合わせに使った記念日がたくさんあります。8日には「いい歯の日」、9日には「換気の日(いいくうき)」10日には「トイレの日(いいトイレ)」、12日には「皮膚の日(いいひふ)」・・・という具合です。体調管理には十分気をつけて、皆さんにも「いい」日がたくさんありますように♪



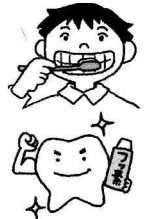
I 11月8日はいい歯の日 ~自分の歯は自分で守っていきましょう~

(1) むし歯は生活習慣病ともいわれている!

むし歯は、①「細菌」②「食べ物・飲み物(糖分)」③「歯の質」④「時間」の四つが原因で起こります。このうちの一つでもあてはまるとむし歯になるので、歯みがきと同様、日頃の生活習慣も大切です。



- ①「細菌」… まずは、歯みがきをして、細菌のすみかになる歯垢を確実に取り除こう。
- ②「食べ物・飲み物(糖分)」… 糖分の多い食べ物や飲み物はむし歯菌の大好物。摂りすぎないように注意しよう。
- ③「歯の質」… 食生活に注意したりフッ素入り歯みがき剤などを利用したりするとよい。
- ④「時間」… 食べ物が歯についている時間が長いほど、むし歯になりやすくなる。だらだら食い・だらだら飲みをせせう食べたら早めに歯みがきをしましょう!



(2) 歯垢は細菌の塊 → 歯垢をためないために、「歯みがきの達人になろう！」

1ミリグラムの歯垢には、数億以上の細菌がすみついています。

放っておくとどんどん硬くなって歯石になり、歯周病などになる恐れがあります。

歯垢は、みがきにくい部分にたまりやすくなります。特に念入りにみがきましょう。

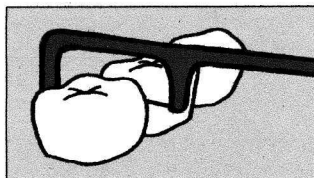
- ◎歯と歯の間
- ◎歯と歯ぐきの間
- ◎奥歯の周り
- ◎奥歯のみぞ

歯石になると自分では取れないので、定期的に歯医者さんで取ってもらうと歯周病予防に効果的です。



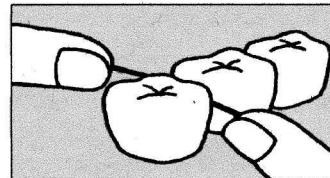
● デンタルフロス

▼ホルダー型



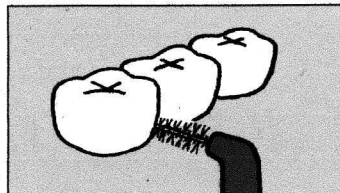
ホルダー型は、糸が張った状態になっているので、初心者や糸状のものがうまく使えない人でも比較的簡単に操作できます。

▼糸状のもの



● 歯間ブラシ

歯間が開いている人は、細い針金の周りにブラシが付いている歯間ブラシがおすすめです。



ただしブラシを無理に入れると、歯肉を痛めてしまうので、注意が必要です。

II こまめな換気で“いい(11)空気(9)!” ~11月9日は「換気の日」~

人が多く集まる教室を閉め切っていると、空気はたちまち汚れてしまいます。休み時間には窓を開けて、新鮮な空気に入れ換えましょう。窓を開ける時は、空気の入り口と出口（外側・廊下側）をつくろう。



閉め切った教室は二酸化炭素がどんどん増し、空気中のホコリや細菌も増加していきます。



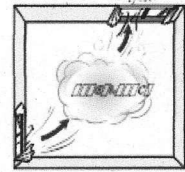
二酸化炭素濃度の高い空気は、頭痛・めまい・耳鳴り・吐き気などをよおします。呼吸が深くなり、集中力が低下します。



かぜのウイルスは、暖かくて乾燥した空気を好みます。暖房中は特に乾燥するので、十分な換気が必要です。

上手に換気するには

部屋を上から見た図



風が入ってくる窓を開け、さらにその対角線にある窓を開けるのが理想的です。空気の入り口と出口をつくるため、最低2カ所以上の窓を開けましょう。

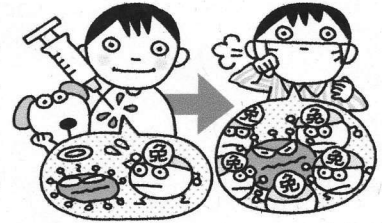
III かぜ・インフルエンザ ~予防を心がけ流行を阻止しよう!~

- こまめにうがい・手洗い
- バランスの良い食事
- しっかり睡眠とリズムのある生活
- 気温に併せて衣類の調節
- 肌着をきちんと着る
- 部屋の換気をする
- 人混みを避ける
- 適度に運動をする（日頃の体力も大事!）
- ストレス発散
- もし罹ったら、早めに受診し安静にする

※マスクは、必ず2~3枚、かばんの中に入れておくこと!

インフルエンザ予防接種について

10月から多くの医療機関でインフルエンザの予防接種が始まっているようです。予防接種を受けることで、インフルエンザに罹りにくくしたり罹っても軽い症状ですむようにしたりするという効果があります。ただ、まれではありますが、副反応が起こることやウイルスの型によっては効果が薄いということもありますので、接種を希望する際は体調をみて医師に十分に相談しましょう。



IV リラックスコーナー!

ストレスを感じるのは、たとえば、こんなとき

不安 心配

失敗したら どうしよう...

緊張

大勢の人の前で うまくできるかな...

人間 関係

ほかの人の目や 言葉が気になる...

ストレスをやわらげるために

今までがんばってきたことを 思い出して、自分の力を信じて!!

うまくいくイメージを思い浮かべ、 ゆっくりと深呼吸してみよう。

ほかの人の気持ちを考えるのも 大切ですが、まずは自分の気持ち や考えを見つめてみましょう。