

# 保健だより



NO. 10  
2014年12月 5日  
船引中学校保健室

寒くなりマスクをつけている人も目立ってきました。寒さともにかぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。しっかり自己健康管理を行い、今年最後の月を元気に過ごしましょう。

自分のために  
みんなのために

## カゼ インフルエンザ

### 協力して流行を防ごう



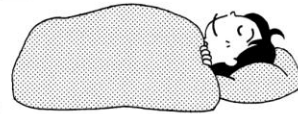
✓ バランスのとれた食事



✓ 適度な運動



✓ 十分な睡眠



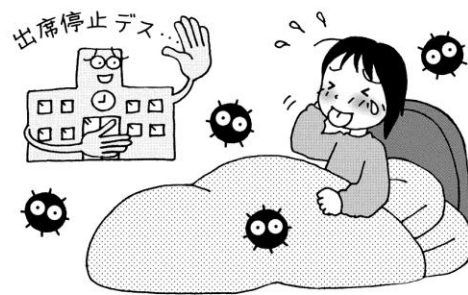
抵抗力を高める

### 感染症予防の3原則

#### 感染経路の遮断



#### 感染源の除去



### きちんと使えていますか?



#### 鼻にあわせる

鼻の部分に「鼻あて」が入っていますので、押さえて曲げ、鼻の形に合わせます。

#### あごまでおおう

マスクのブリーツ部分を下に向けて開きあごまでしっかりカバーします。

#### 頬の隙間をチェック

頬のところにもすき間がでやすいので、しっかり押さえましょう。

## ずっといい歯をキープするために

食後の歯みがきをしっかり行う



かみごたえのあるものを食べる



甘いものは控えめにする



定期的に歯科医院で診てもらおう



## むし歯予防にイエテポリ法!

皆さんは、むし歯予防に有効な「イエテポリ法」を実践しているでしょうか? 今年6月から実施された「イエテポリ法」の歯みがきですが、今までの歯みがき法が習慣になっていて、難しいかもしれませんが、歯の健康を考えて、良いと思われるものは積極的に実行して、健康への意識を高めていきましょう。

### イエテポリ法歯みがきの仕方

- ① 歯ブラシに2cmの歯磨き剤をつける
- ② 歯磨き剤を歯全体に広げる
- ③ 2分間みがく
- ④ 歯磨き剤による泡立ちを保つ
- ⑤ 歯磨き剤を吐き出さずに少量の水を口に含む
- ⑥ そのまま30秒間 洗口する
- ⑦ 洗口した分を吐き出し、それ以上の洗口はしない
- ⑧ その後最低2時間は飲食しない



### なぜ歯磨き剤を大量につけるの?

歯磨き粉に配合されているフッ素を最大限に活かすために、フッ素入りの歯磨き剤をたっぷり使用するようになりました。フッ素の使用はお子様向けのむし歯予防と思われることもありますが、成人の場合でももちろん効果があります。特に成人の場合は、年齢と共に歯茎が下がりやすく、これまで歯茎に覆われていた歯の部分露出してしまい、そこにむし歯が生じやすくなります。この部分をフッ素でコーティングすることは、むし歯予防に非常に効果的です。口の中にフッ素の成分をできるだけ残すように、うがいは少ない水で1回だけとなっています。歯磨き後に2時間飲食を控えるのも、もちろんフッ素の効果をしっかり長続きさせるためです。



### 冬の肌のトラブル

気温が低く、空気が乾燥している冬は肌のバリア機能が低下したり、血行が悪くなったりするためトラブルが出やすくなります。



#### <予防対策>

保湿クリームで肌の乾燥を防ぐとともに、よくマッサージをして血行を促進するようにしましょう。