

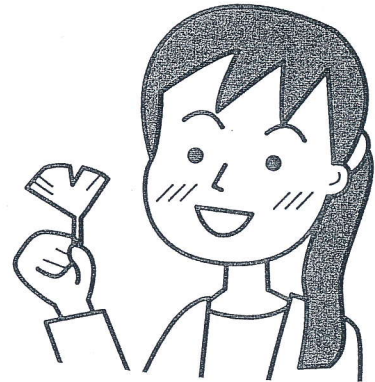
# 保健だより



テュッセルドルフ日本人学校中学部 11月号 2011年11月18日

## 冬とともに訪れる強敵に備えよう

日に日に気温が下がり、冬が近づいていることを実感しますね。特に朝晩ははっきり「寒い!」と思う瞬間も増えてきました。さて、それとともに校内でも、かぜをひいている人がでてきました。最近「新型インフルエンザ」流行から、みなさんの予防意識も比較的高まっているかもしれません。でも、油断大敵。毎日の生活習慣の再確認・改善をすすめてください。



### シーズン到来!?! かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>こまめにうがい・手洗い</p>                     | <p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCも たっぷりと</p>        | <p>しっかり睡眠</p>                           |
| <p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>着たり... 脱いだり</p> | <p>肌着をきちんと着る</p> <p>暑い時は汗を吸い 寒い時は保温し続ける</p> | <p>部屋の換気をする</p>                         |
| <p>人混みを避ける</p>                         | <p>適度に運動</p>                                | <p>ストレス発散</p> <p>オビデオイ...? 病は気から...</p> |

## 換気をしよう

寒くなってくると、教室や部屋の窓を閉めきりがちになります。しめきった部屋の空気は、ほこりやウイルス、私たちの呼吸（二酸化酸素）などでよごれていきます。また、においや湿気などもこもります。

そのため、換気をすること（きれいな空気と入れ換えること）がとても大切です。

### 換気をするときのポイント

- ・窓を2か所以上開けて、空気の入り口と出口を作る
- ・なるべく、離れた位置にある窓を開ける
- ・1時間に1回は行うようにする

## 肌の乾燥にご用心

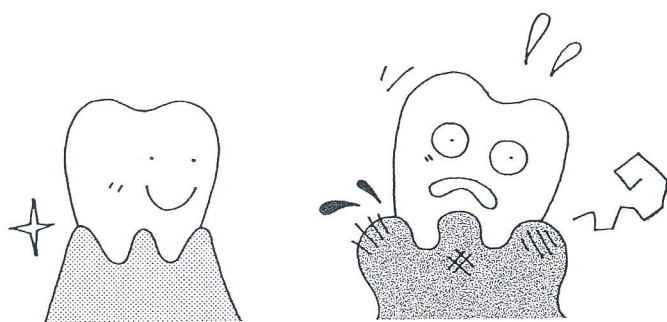
冬になると手足や背中などがかゆくなる、そんな経験はありませんか。原因の多くは、肌の乾燥によるものです。湿度の低い部屋は乾燥し、肌の水分が失われやすいのです。また、冬は皮脂や汗の分泌も減るため、それらが混ざりあってできている皮脂膜という肌のカバーも作られにくくなります。その結果、肌がカサカサになったり、かゆみが生じたりするのです。部屋を加湿し、乾燥しやすいところは、クリームでしっかり保湿をしましょう。



## きちんと歯みがきをしていますか。

11月8日は「いい歯の日」でした

## 健康のきほん 歯周病予防



健康な歯ぐき

歯肉炎の歯ぐき

以前は、「児童生徒の歯の病気」といえば、虫歯でしたが、最近は減少しつつあり、代わって歯肉炎・歯周炎などの「歯周病」が増加の傾向にあります。歯周病は進行すると歯や歯肉だけでなく、心筋梗塞や糖尿病といった、他の部位の病気にもつながるなどが研究で明らかにされている、軽視できない病気です。

では、その歯周病を予防するには？最大のポイントは歯みがきです。歯周病の主な原因もむし歯と歯垢。毎食後に歯をみがいて、歯垢を落とすことが効果的です（軽い歯肉炎であれば、歯みがきを続けることで自分でなおすことができます）。

丈夫な歯と口でしっかり食べて栄養をとるということは、全身の健康や成長、発達を維持することにつながり、その意味でも、歯周病予防は大切なことです。

