

ほけんだより 11月号 がっごう

茨城県立日立工業高等学校 定時制

みなさんこんにちは。10月までに健康面談を実施し、みなさんとゆっくりお話をすることができました。まだまだコロナウイルス感染症の影響でストレスのある生活が続きますが、楽しい学校生活を送ることができるように、みなさんをサポートしていきます。

～暖房使用上の注意～

学校ではエアコン、家庭でもエアコンやストーブを準備する季節ですね。使用に当たって注意したいポイントをおさらいしておきましょう。

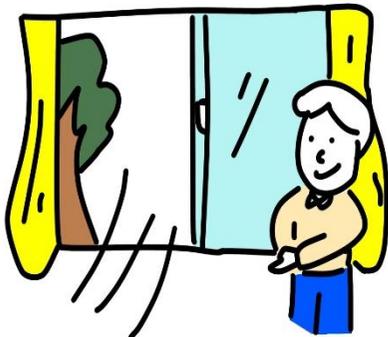


温度・湿度

暖房は室温20℃くらいが目安です(環境省)。寒い場合は衣服やひざかけなどで調節しましょう。また、室内の湿度は50%前後がよいとされています。

部屋の換気

閉め切った部屋の空気は汚れていきます。感染対策としても、引き続き換気が大切です。窓やドアを対角線に2カ所以上開けて、空気の通り道を作ると効果的です。



暖房器具の取り扱い

ストーブやこたつ、電気毛布などはやけど・低温やけどに注意!また、定期的な掃除・点検も忘れられないようにしましょう。

～11月8日は「いい歯の日」～

今年度6月に行った歯科検診では、むし歯やその他異常のある人がたくさんいました。まだ受診をしていない人は、ぜひ歯医者さんへ行きましょう。

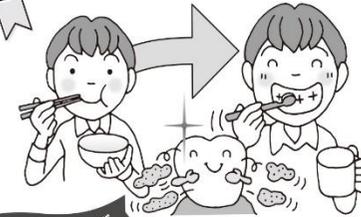
11月8日は「いい歯」の日

今日からできる!

歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。