

とほけんだより 11月

肌寒い日が増え、衣替えの時期になりました。風邪をひかないためにも寒さ対策をしっかりと行いましょう。また、「食欲の秋」ですが食べすぎに注意をして、歯の健康にも気をつけていきましょう。

「暑い」から「寒い」へ… 季節の変わりめです



夏のころにくらべて、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。

それとともに、ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようにもなりました。

秋から冬へ。これからもっと気温が下がりますが、とくに朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日があります。また一方で、少ないとはいえ、急に気温が上がったりすることもあります。

『ぬぐ』『きる』がしやすい服そうですね。天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良をしっかりと予防しましょう。



「3つの首」をあたためる

「3つの首」は、『首』『手首』『足首』のことです。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通過していて、気温の変化による影響を受けやすいところ。ここをあたためると血行がよくなるだけでなく、からだがあたたまりやすいのです。寒さからしっかりとガードしましょう！



秋もしっかり健康を意識した生活を



寒暖の差が激しいので、
衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに
注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に
備えて体力をつけておこう



きしょうびょう し 気象病を知っていますか？



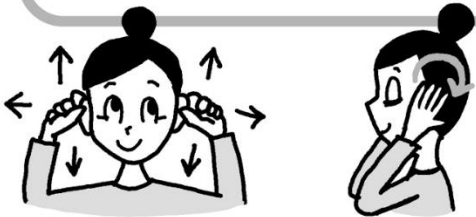
きしょうびょう 【気象病とは】

天気（気圧や気温、湿度など）の変化が原因で起こる体調不良のことです。
自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。



きしょうびょう よぼう 気象病を予防するには

みみ 耳のマッサージをして血行をよくする



バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動など規則正しい生活をして
自律神経を整える



どんなときに症状がでやすいのか把握しておく
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)



よぼう 予防しよう！

しにくえん 歯肉炎

しにくえん は しこう げんいん 歯肉炎は歯についての歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血
が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善で
きます。しにくえん にならないためには、以下のことが大切です。



まいにち は 歯みがきが
よぼう 対策の基本



す きら えいよう 好き嫌いせず栄養
バランスよく食べる

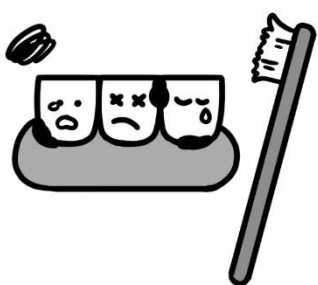


ぐっすり寝て疲れを
残さない



はいしゃ 歯医者さんで
ていきけんしん 定期検診を受ける

ふる は つか つづ 古い歯ブラシを使い続けると...



よごれを
お落としくなる！



ちから い 力を入れすぎて
は しにく 歯や歯肉を
きず 傷つけてしまう！



は 歯ブラシで
さいきん 細菌が増えてしまう！