ほけんだより11月

令和７年１０月３０日
鹿嶋市立鹿野学園
No.８　豊津小学校

気温が低い冬は、空気中の水分量が少なくなります。そのうえ、エアコンなどの暖房器具を使うと、室内の湿度が低下しさらに乾燥してしまいます。加湿器を使ったり、ぬらしたタオルを干したりして乾燥対策をしましょう。また、体の乾燥も心配です。洗顔後やお風呂上りには保湿クリームなどを使ってお肌のケアをしましょう。また、水やお茶などをこまめに飲んで、水分補給することも忘れないでください。

お子さんのクロームブックのクラスルーム「とよつ小学校」に、「むしばをよぼうしよう（10/24）」と「学校で見られる皮膚疾患全般のお話（10/29）」を載せましたので、ご覧になってください。

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。

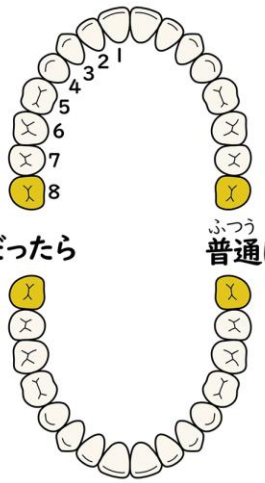
おやつや清涼飲料水が大好きでよくとる

食べるとき、かむ回数が少ない（30回以下）

食べた後に、歯みがきをしないことがある

奥歯の奥に歯がはえた!?

前から数えて8番目の歯だったら
それは「親知らず」。
トラブルも多い歯なので、
歯医者さんで相談しよう。



中・高校生のうちは、
普通にはえる7番目の歯かも。
しっかり数えてみよう。

歯の健康とスポーツ

11月8日は「いいはの日」

アスリート（運動選手）は、よいパフォーマンスをするために、歯の健康を大切にしています。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスに良い影響を与えるからです。

たとえば、歯をしっかり噛みしめることで、瞬発力がグッと高まったり、走ったりジャンプしたりしたとき、空中での体のバランスが安定したりすることが知られています。

歯の健康とスポーツには深い関係があるのです！　スポーツを頑張る人はもちろん、誰にとっても歯の健康は大切です。食べた後はしっかり歯をみがく、ダラダラ間食しないなど、歯の健康を守りましょう。

かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒気を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも!?「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね！

心が落ち着く夜と朝のよい習慣

夜、一日を上手に締めくくり、元気に朝を迎えられるように、体と心によい習慣を身につけましょう。それは、部屋を暗くしてぐっすり眠ること、そして、朝、カーテンを開けてお日さまの光を浴びて、深呼吸することです。そうすれば、毎日、元気に楽しく活動できるはず。ぜひ自分の体と心で試してみてください。

木枯らしの季節です

木枯らしは、秋の終わりから冬のはじめに吹く、木の葉を吹き散らすような冷たい北寄りの風です。木枯らしが吹いたら、もう冬はすぐそこ。寒い冬を元気に乗り切るために、厚手の上着やコート、マフラーや手ぶくろなどを用意したり、おうちの人といっしょにエアコンやストーブなどを点検・準備したり、冬支度をしましょう。