

# 保健だより 11月

令和4年11月1日

おうちの方と読みましょう。

おいしい食べ物やスポーツ、お絵かき、読書……。楽しみが多い季節になりました。秋の深まりとともに、気温や湿度が下がり、インフルエンザやノロウイルスといった感染症も流行しやすくなってきます。体調管理もしっかりしていきましょう！

11月の保健目標

かぜの予防をしよう



## マスク、正しく使えていますか？

みなさんが毎日着けているマスク。ですが、正しく使えていないと効果がありません。新型コロナウイルスに加えて、さまざまな感染症が流行するこれからの時期に向けて、マスクの使い方をおさらいしてみましょう。

①つけはずしは  
ゴムひもを持って



マスクの本体に  
むやみに触るのは  
避けましょう。

②鼻からあごまで  
しっかり覆う

マスクから鼻が出ない  
ようにします。鼻とマスク  
の間にすきまができて  
ないようにしっかりと  
ふさぎましょう。



③捨てるときは  
ふくろに入れて

ウイルスの広がりを  
防ぎます。



◎マスクは、ウイルスを通さず衛生的な不織布の使い捨てのものがおすすめです。食事や息苦しいときなど、マスクを外す場合は、人との距離を十分とり、しゃべらないように気をつけましょう。

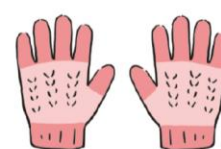
## 寒さを防ぐ工夫をしよう！

### ●身につける

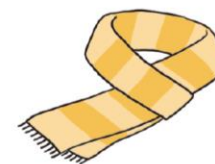
帽子



手袋



マフラー



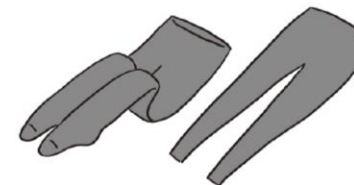
厚めの靴下



ネックウォーマー



タイツ・レギンス



ひざかけ



### ●重ね着をする

寒いときはコートやダウンを着ればOK!とっていませんか？実は服を着たときのあたたかさは、服と服の間に空気の層ができることで生まれるのです。厚い上着一枚に頼るよりも、重ね着をして寒さ対策をしましょう。風を通しにくい素材の服を着るのもいいですね。



### ●「3つの首」をあたためる

「3つの首」とは、『首』『手首』『足首』のことです。これらの部位は太い血管がひふの近くを通過していて、気温の変化の影響を受けやすいところです。この3つをあたためると血行が良くなるだけでなく、体が温まりやすくなります。寒さからしっかりガードしましょう！



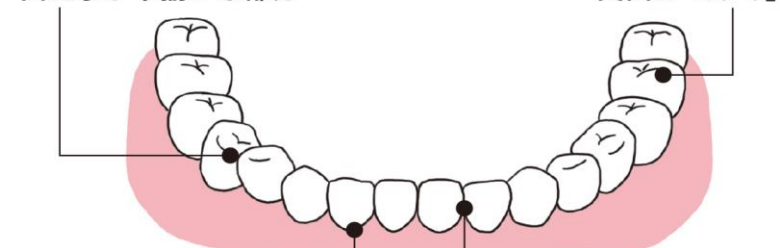
## “いい歯”のために…みがき残しに注意

11月8日は「いい歯の日」です。みがき残しの多いところを意識して、歯みがきをしましょう。

6月の歯科検診で異常が見つかり、まだ歯医者さんに行っていない人には、先日もう一度お手紙を出しました。ひどくなる前に治療を受けることをおすすめします！

歯並びが不揃いな部分

奥歯の「みぞ」



歯と歯肉の境目

歯と歯の間