

保健だより

No.7 令和4年 11月 1日
倉敷市立黒崎中学校 保健室

本格的に秋になり、朝、晩が冷え込むようになってきました。急激な気温変化は、体調にも影響してくる人もいます。衣服で体温調節したり、睡眠、食事などの生活習慣を整えて体調を崩さないようにしましょう。



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

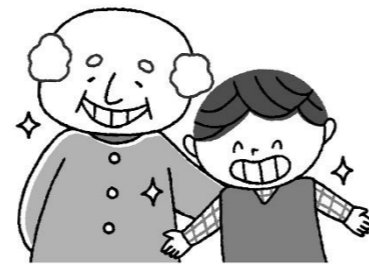
11/8 「いい歯の日」

「8020(ハチマルニマル)運動」を知っていますか…?

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。厚生労働省や日本歯科医師会により推進されています。

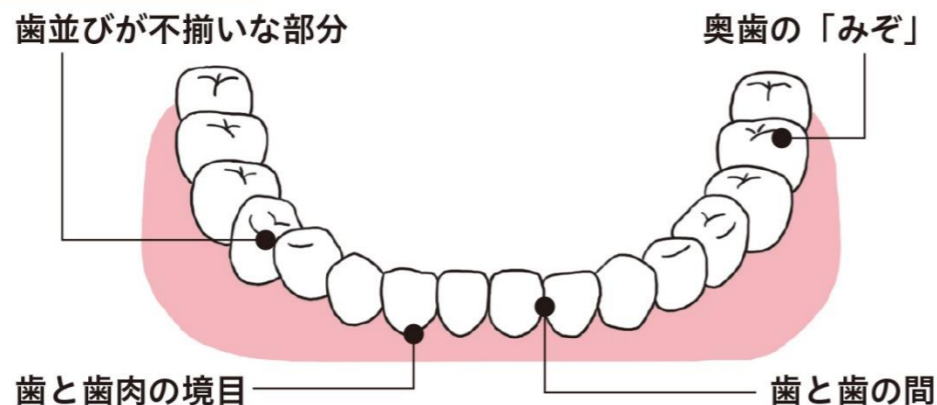
20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて、この運動が始まりました。

めざそう! 8020



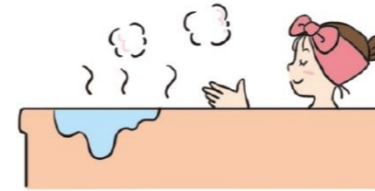
“いい歯”のために…みがき残しに注意

これらはすべて、歯をみがくときに“みがき残し”になりやすい部分。つまり「むし歯・歯周病になりやすいところ」とも言えるでしょう。歯みがきではとくに意識して、ていねいにみがくように心がけてください。



苗皮膚の日 …万全の乾燥・寒冷対策を

11月12日は「皮膚の日」。『いい(11)ひふ(12)』の語呂合わせですが、ちょうどこの時季一秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、また強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。健康な肌を保つためには…



● お風呂

ぬるめのお湯にして、ゆっくり入ってあたたまります。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗いすぎや、体をぬれたままにしておくことも避けましょう。

● 保湿クリーム

皮膚の油分を補うために効果的です。ただし、種類(成分)や個人の体質によって肌に合わないこともあります。とくに肌が弱い人は皮膚科で相談してみましょう。



痛い、かゆい、気になる… ニキビ

どのようにできる?

皮膚の毛穴が皮脂で詰まり、そこにニキビ桿菌という細菌が作用してできます。

どうすれば予防できる?

- ていねいに洗顔し、余分な皮脂を取り除く。
- 髪の毛が皮膚にふれないようにする。
- ニキビをさわったり、つぶしたりしない。
- 栄養バランスのとれた食生活を続ける。
- 十分な睡眠をとる。



どこにできやすい?

皮脂が作られる「皮脂腺毛包」が多い顔、背中、胸、肩の上にてきやすいです。



気になる場合は皮膚科で診察・治療を受けましょう。ちなみに「チョコレートやナッツ類を食べるとニキビができやすい」というのは誤った情報ですよ!