

# とほけんだより 11月

小谷場中学校 保健室

11月4日(金) No.8

11月になりました。気温が低くなってきたことや、乾燥する日も増えてきたこと、合唱コンクールへ向けて歌う機会が多くなっていることもあり、喉の痛みや風邪症状がある人が増えてきているように感じられます。体調が悪い時は、無理をせずに休養してくださいね。

寒くなってきたり、暗くなる時間が早くなったりと、心と体が疲れる時期です。よく食べて、よく寝て、よく笑って、心と体が健康に過ごせるようにしましょう。

## 11月8日はいい歯の日

“いい歯”のために…みがき残しに注意 

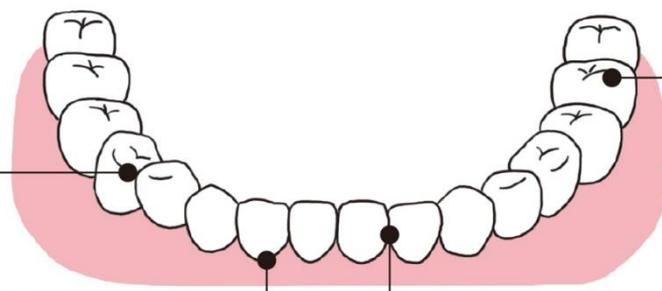
これらはすべて、歯をみがくときに“みがき残し”になりやすい部分。つまり「むし歯・歯周病になりやすいところ」とも言えるでしょう。歯みがきではとくに意識して、ていねいにみがくように心がけてください。

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



## 気象病を知っていますか？

気圧の低下

【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。



気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで  
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を  
覆って後ろ方向に回す

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出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)

