

# 保健だよい

福島中央高校 保健室

令和3年11月1日

11月7日(日)は立冬。暦の上では冬が始まります。吾妻山の山頂も雪で白くなり、冬が近いことが感じられます。

最近、風邪ひきさんも増えてきました。新型コロナウイルス感染症の流行も収まってきたように見えますが、まだまだ油断できません。

三度の食事をしっかり食べて、抵抗力を高めるとともに、マスク・手洗いなどの感染対策も続けましょう。

体温調節のできる

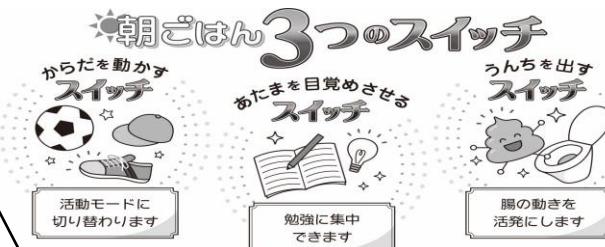


服装をしよう

11月末に暖房が入るまでの今の時期が、学校が一番寒い時期です。

- 厚手の靴下
  - 重ね着
  - ひざ掛け
- などの寒さ対策をお願いします。

朝ごはんを食べる時間がないときも、せめてみそ汁やスープだけでも飲むと、体のスイッチが入ります。



## 寒い季節、汁物(みそ汁、スープなど)を飲みましょう!!

汁物にはこんな「力」があります。

### ① 栄養補給

具材にもよりますが、タンパク質やビタミン、食物繊維をたっぷりとすることができます。また、火を通すので、野菜のカサが減り、生で野菜を食べるよりも食べやすく、量もたくさん食べられます。

そして、発酵食品である味噌には、肌の状態を整える効果や便秘を解消する効果もあるそうなので、味噌汁は毎日飲みたいですね。



### ② 水分補給

当然ですが、汁物には水分が含まれているので、汁物1杯でコップ1杯程度の水分を補給することができます。また、栄養素が汁に溶け込んでいるので、効率よく栄養を吸収でき、食欲がないときなどもおすすめです。

### ③ 体温を上げる

温かい汁物を飲むことで、代謝が活発になり体温を上げることができます。これからの寒い季節にぴったりです。

### ④ ダイエットにも効果的

汁物を飲むことで満腹感が得られ、食べ過ぎをおさえることができます。

### 室内のウイルス対策

## 2つのかん

こまめにしよう！  
かんき

閉めた部屋ではウイルスが空気中にただようので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。

気をつけよう！  
かんそう

空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。



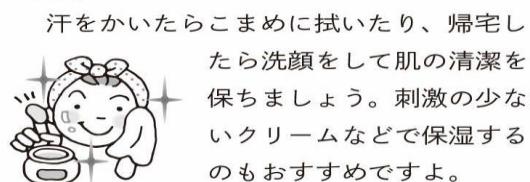
# 気をつけてマスクで肌トラブル

新型コロナウイルス感染症によって、マスクをつける毎日が当たり前になりましたね。マスク生活の影響で、こんな肌トラブルが増えているようです。

- 赤み ●かぶれ ●ニキビ ●乾燥

マスクをつけたり外したりするときの摩擦や、マスク内がムレてアクネ菌というニキビの原因菌が増殖してしまうことが原因だと考えられています。

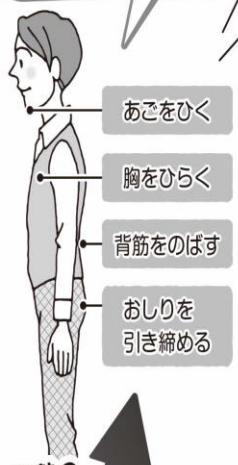
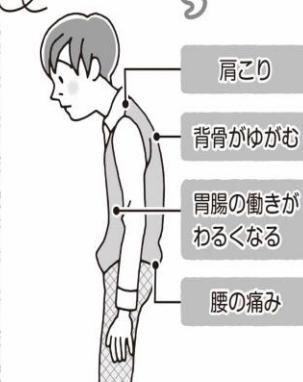
これから寒い季節、気になるのが乾燥。マスクを外したときに、内側の湿度が一気に蒸発して肌の水分も失われやすくなるのです。



# ぐにゃっとさんからしゃきっとさんへ

なんだか  
調子がわるいなあ

気持ちも  
しゃっきり！



全身にさまざまな不調が!!  
見た目もよくありません。  
良い姿勢でいると、身長も  
伸びますよ。

## 11月8日は「いい歯」の日

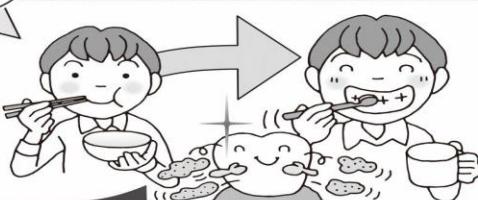
今日から  
できる!



# に「いいこと習慣」

いいこと  
習慣  
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと  
習慣  
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと  
習慣  
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口中をきれいにしてくれます。

いいこと  
習慣  
04

年に1~2回はプロの目でチェック



隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。