

ほけんだよい



令和7年10月30日
第7号
栗島浦小中学校保健室

朝晩の空気がひんやりとしてきて、秋から冬へと季節が進んでいるのを感じますね。この時期は、
空気が乾燥していてウイルスが元気になるため、かぜなどの感染症にかかりやすくなります。

手洗いうがいをしっかりしたり、マスクを上手に使ったりしながら元気に過ごしていきましょう。
「早寝・早起き・朝ごはん」も、かぜ予防に欠かせません。寒さに負けず、健康に11月を過ご
しましょう！

むし歯にないやすい生活習慣は改善しよう

11月8日はいい歯の日！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の1つでも当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、噛む回数が
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

かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、咳が出たり、ゾクッと寒を感じたりしたら、か
ぜのひき始めかも！？「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
ど温かくて消化の良いものや、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
対策で悪化するのを防ぎましょう。



ひ ふ はたら 皮膚の働き

11月12日は、「イイヒフ」という語呂合わせから「皮膚の日」です。全身を覆う皮膚について、ふだん、あまり意識しないかもしれませんが、皮膚には、次のような働きがあります。



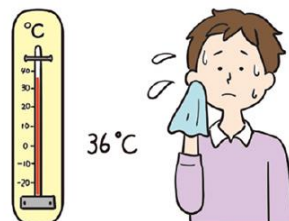
① 体の表面を保護する

外からの刺激から
体を守り、
体内の水分喪失を防ぐ。



② 皮脂を分泌する

皮脂を分泌して、
皮膚の乾燥や
細菌の繁殖を防ぐ。



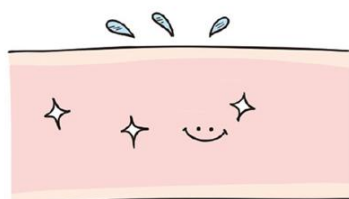
③ 体温を調節する

汗などで体温を
調節する。



④ 貯蓄する

皮下に脂肪
(エネルギー)を
蓄える。



⑤ 排泄する

体内の老廃物を
汗として汗腺から
体外に出す。



⑥ 感覚をとらえる

触覚や痛覚、温覚・
冷覚、かゆみなどを
伝達する。

だんぼう き ぐ つか き せつ かんそう ちゅうい 暖房器具を使う季節は乾燥に注意！

気温が低い日は、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、濡れ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。冬場は汗や皮脂の分泌が少なくなるため、皮膚のバリアが低下して、体全体の水分が不足しがちになるからです。洗顔後やお風呂上がりには、保湿クリームを顔や手、ひじ、ひざ、かかとなどに塗ってお肌のケアをしましょう。

水やお茶などをこまめに飲んで、水分補給するのもおすすめです。

