

保健だより

大分県立日田高等学校定時制
令和2年11月6日発行第7号

1日の気温差に注意！

免疫力を高めて感染症を予防しよう！！

朝夕と日中の気温差が大きく風邪をひきやすい季節です。同じ環境にいても風邪をひいてしまう人とひかない人がいますが、何か違いがあるのでしょうか。その大きな分かれ目は「免疫力」です。たとえば同じ環境にいても、免疫力の強い人は風邪をひきにくい状態にあります。免疫力を高めるためには、普段からしっかり睡眠をとり、バランスのとれた食事を心がけ、適度な運動を続けて体力をつけるようにすることが大切です。手洗い、うがいも忘れずにしてくださいね。

適度な運動をしよう。

体力をつけて免疫力を高めましょう。



手洗い、うがいをしよう。

特に食事前、家に帰った時は、ハンドソープで、しっかり手を洗いましょう。

バランスのとれた食事

好き嫌いは体の調子を崩します。バランスのとれた食事を心がけましょう。

睡眠をたっぷりとろう。

睡眠不足からくる疲れとストレスは、免疫力を弱めます。



マスクをつけよう。

ウイルスは鼻や喉から吸い込むことで感染します。マスクで予防しましょう。

衣服の調節をしよう

気温にあわせて衣服で調節しましょう。



Let's Sports!

部活動ウィークですね。

運動することで、こんなにもたくさんのメリットがあります！



11月8日は「いい歯の日」

あなたの口の中は健康ですか？まずはセルフチェックをしてみてください。以下に心当たりのある人は、歯周疾患かもしれません。予防と治療をしましょう。

こんな症状はありませんか？

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 口の臭いが気になる。 | <input type="checkbox"/> 歯みがきの時、出血する。 |
| <input type="checkbox"/> 朝起きたとき口の中がネバネバする。 | <input type="checkbox"/> 歯肉がむずがゆい、痛い。 |
| <input type="checkbox"/> 歯肉が赤く腫れている。 | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に隙間ができて食物がはさまる。 |
| <input type="checkbox"/> 歯が長くなったような気がする。 | <input type="checkbox"/> かたい物がかみにくい。 |

歯みがきをしよう！

300～500種類もの細菌が口の中にすんでいると言われていています。歯みがきが十分ではなく、砂糖を過剰にとりすぎると、歯垢や歯石がたまり、むし歯や歯周病を引き起こしてしまいます。深刻な状態になると、歯を支えている骨も溶かされてしまい、歯を失ってしまう恐れがあります。丁寧な歯みがきをしてむし歯や歯周病を予防しましょう。

