

朝晩が寒く感じ始めました。日中との温度差が激しいこの時期から体調を崩す人が増えてきます。鹿児島市内では10月からインフルエンザでの欠席が出始めました。例年、これからが流行時期になります。自分の体調をチェックし、体調管理に努めましょう。



11月8日は「いい歯の日」でした。

いっぱい噛むといいこといっぱい!

口の健康について考えてみましょう。

よく噛んで食べることは体にとっても良いことがたくさんあります。よく噛んで食べることを意識してみましょう。

むし歯予防になる



だえきがたくさん出る



肥満予防になる



頭が良くなる



かぜ・インフルエンザ予防の基本

〈睡眠・栄養(食事)をしっかりとる〉



睡眠不足は免疫力を低下させます。

睡眠をしっかりととり、バランスの良い食事をもって免疫力を向上させましょう。

〈手洗い・うがいをする〉

ウイルスを体の中に入れないためにも手洗い・うがいで洗い流しましょう。



〈人混みに出かけない〉

感染する確率が高くなります。できるだけ人混みを避けるようにしましょう。



〈ストレスをためない(気分転換する)〉

〈運動をする〉

〈予防接種を受ける〉

からだの抵抗力を高めるためには、ストレスを溜めないこと、運動をすること等が皆さんにできることだとおもいます。また、予防接種を受けるのも予防法の一つです。

～手洗いの仕方～

1



両手のひらを合わせてよくこする

2



手の甲を反対の手でのばすようにこする

3



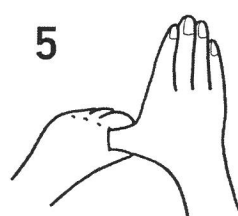
指先とつめの間をていねいにこする

4



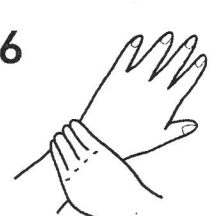
指の間を、両手を組み合わせるように洗う

5



親指をもう一方の手でねじるように洗う

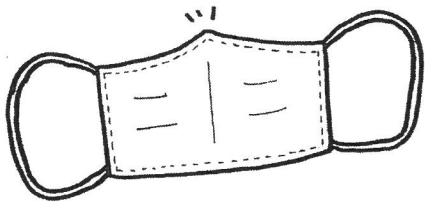
6



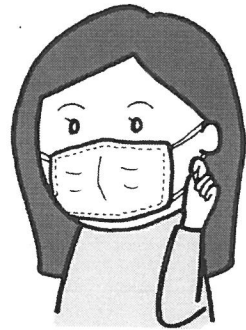
手首をもう一方の手でねじるように洗う

流行前におさらい… マスクの使用方法

① 鼻の部分を軽く曲げ、
折り目をつける。



② 顔にマスクをつけ、
ひもを耳にかける。



③ 鼻の部分を
鼻にそって押さえ、
すき間をなくす。



④ あごの下まで伸ばし、
鼻・口・あごを
すべてしっかり覆う。



7つの間違いを探そう



答えは保健室前の廊下