



11月7日は立冬。秋から冬へと、季節が移り変わる時期になりました。朝晩、冷え込む日も多くなり、寒さに慣れていないからだには、冷たい風が身にしみますね。気温差の大きいこの時期は、かぜをひく人が増えます。こまめに手洗いやうがいをし、かぜのウイルスを近づけないようにしましょう！！



今月の保健目標: 丈夫なからだをつくろう!

食べもの・飲みものであたたまろう



「なべもの」やスープなど、あたたかい食べもの・飲みものがおいしい季節になりました。からだの中からポカポカしてきて、元気が出てきますね。ところで、私たちがふだん食べたり飲んだりするものの中には、『からだをあたためるはたらき』をもつものがあります。寒さをのりきるために、食生活の中にとりいれたいですね(逆にからだを冷やすものもあるので要注意)。

では、次の①～⑤ではA・Bのどちらがからだをあたためるかな？

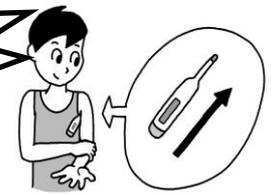
ヒント 「根っこ」を食べるもの、色がこいもの、冬にとれるものはあたたまるものが多いですよ!

	①A: カボチャ	B: ホウレンソウ	
	②A: ニンジン	B: トマト	
	③A: さとう	B: くるざとう	
	④A: リンゴ	B: バナナ	
	⑤A: コーヒー	B: こうちゃ	

【こたえ】①…A、②…A、③…B、④…A、⑤…B

適度な運動、十分な睡眠・食事をとり、免疫力アップ!! ウイルスに負けない体をつくりましょう!

こちらも忘れずに!!



感染症対策は「ま・か・し・て」!



みなさんの歯や歯肉は大丈夫ですか? 歯周病が進行して自分の歯を失う前に、定期的に歯医者さんでチェック・クリーニングを受けましょう!



ガンコな強敵?! 歯石

むし歯や歯周病の原因となる歯垢(プラークともいいます)に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。大きくなると歯肉(歯ぐき)を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていくため、歯と口、ひいては全身の健康を脅かす極めて危険な存在と言えます。

さらに、注目すべきは、歯石になると「歯みがきではおとせない」という点です。歯科医院で除去してもらう必要がありますが、歯周病は自覚症状が出にくいことも特徴のひとつ。ほったらかしになり、痛みや違和感で気づいたときには進行していて…ということも十分あり得るのです。

毎日の歯みがきでしっかり歯垢をおとす、そして定期的に歯科医院でチェックを受けて歯石は早めに除去—これらを習慣づけることが大切です。

