



11月になっても全国において夏日が観測されていましたが、中旬より肌寒く感じる日が多くなってきました。日々の気温差で体調をくずしているお子さんもいるようです。これからやってくる本格的な寒さに備えるためにも、生活習慣（睡眠・栄養・運動）をもう一度見直す機会にはいかががでしょうか。元気に一日がスタートできるように、ご家庭での健康管理を引き続きお願いいたします。

## 寒い冬を乗り越える準備はできていますか？

厳しい寒さが予想されるこれからの時期は、身体を冷やさないよう注意が必要です。身体の冷えは、免疫力の低下につながるといわれています。感染症や体調不良を防ぐために、寒さ対策についてお子さんと話してみたいかがでしょうか。

### ○衣服の調節をしましょう



暖かい服装をするときのポイントは、『3つのくび(首・手首・足首)』です。

3つのくびの周りには、太い血管があります。また、皮膚がうすいため、冷えを感じやすいといわれています。マフラーや手袋、靴下やタイツなどをうまく活用して、『3つのくび』を冷やさないよう意識してみてください。

### ○汗の始末をしましょう

汗をかいたままの状態では、冷たい空気に触れると体が冷えて体調をくずしやすくなります。汗をかいたときは、タオルで拭き取ったり、着替えたりすることが大切です。



### ○食べもの・飲みもので温まりましょう

わたしたちがいつも食べたり飲んだりするものの中には、『体を温めるはたらき』をもつものがあります。体の中から温まるために、食生活において根菜類、色が濃いもの、寒い時期に育つものや冬に旬を迎えるものを取り入れることをおすすめします。

## いつまでも「いい歯」でいるために

11月8日は『いい歯の日』でした。学校歯科医の先生方からも、口腔内の健康は全身の健康と密接な関係があるとお話がありました。毎日の歯みがきや、定期的な歯科検診等、ご家庭でのサポートをお願いいたします。

ご家庭に受診済の受診勧告書（健康診断結果のお知らせ）がありましたら、担任を通して保健室までご提出ください。まだ受診されていない場合は、早めの受診をおすすめいたします。

### 歯科Q&A集 「子の歯イロハ」より



#### 歯ブラシはどのくらいで交換するの？

→1か月に1本のペースで交換するのが理想です。新しい歯ブラシと毛先が開いた歯ブラシでは、同じみがき方をしても歯垢の除去率に差が出てしまいます。こまめに新しい歯ブラシに交換しましょう。

#### 仕上げみがきはいつまで続けられるの？

→目安は、小学3年生くらいまでといわれています。小学校低学年～中学年のうちはまだ歯が生え変わっている最中で、歯並びが複雑なため、子ども一人では歯垢を十分に落とせません。幼児期のように全体を仕上げみがきする必要はありませんが、子どもがみがいたあとに保護者の方が仕上げみがきをすることが大切です。