

# ほけんだより 11月

木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗い歯磨きなどは、早く終わらせようといひ加減になってしまいがちですが、そういう時こそ意識して丁寧に。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

## ～秋・冬は感染症流行の季節～

## 感染対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる季節がやってきました。感染症対策の基本をおさらいしましょう。

- 手洗い → 石けんで時間をかけて洗う。
- 湿度を保つ → 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。
- 人混みを避ける → 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



### ～感染症対策はみんなのため～

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子供や年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることに努めます。**うつらない・うつさない**を合言葉に、対策を万全にしていきたいと思います。



## 要注意！歯の気圧痛



気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

### なぜ痛くなる？

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層(歯髄)に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

### 気圧痛が出やすいのはこんなとき

- ・天気が悪いとき
- ・飛行機に乗ったとき
- ・高層階のエレベーター
- ・乗り物で長いトンネルを通るとき など



**痛みが出たら早めにお医者さんへ**

## 猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？

猫背は肩こり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調を引き起こします。



### 原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg(2Lペットボトル1.5本分)。なかなかの重さです。

正しい姿勢の時は、背骨、首・肩・背中中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

### 猫背にならない座り方

- ・深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せる
- イメージで背筋を伸ばす
- ・足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



みなさんが毎日食べているごはんにはじつはいろんな人が関わっています。

スーパーでは小分けに包装されて野菜や、切り分けられたお肉・お魚が並んでいます。それまでの間に、野菜を育て収穫したり、魚をとってさばいたりしてくれた人がいます。そして食卓に並ぶまでの間には、そうした食材を選び、味付けや栄養を考えながら料理してくれた人がいます。



「いただきます」「ごちそうさま」はそういった人たちを含め、食事を準備してくれた人への感謝の気持ちが込められたあいさつ。

11月23日は勤労感謝の日。ごはんの時間には、このことを思い出しながら手を合わせてください。

