IRITATE FOR 11

風が冷たくなってきました。本格的な冬はもうすぐそこです。動物たちは冬眠の前にたくさ ん食べ物をたくわえたり、もう冬眠に入っている動物もいるかも。みなさんは冬の準備進んで いますか?カゼ・インフルエンザにかからずに冬を越せるよう、しっかり対策をしましょう。 一日の寒暖差が大きいこの時期。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたま ります。衣服の調節や、温かい食べもので体調管理をしっかりと!!

11月8日「いい歯の日」 mmmmmm

(デ)わが校の歯科受診状況は? 70 1年男子 1年女子 2年男子 2年女子 3年男子 3年女子 むし歯が なったことがない あった人 なかった

春の歯科健診で、むし歯や歯周病の治療が必要 と言われたのに、まだ終わってない人がいます。 今年中に治療してスッキリしましょう。 目指すのは治療率100%!

🙀 歯科の受診率は?

未受診者

74%

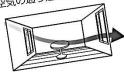
カゼは自然に治っていくけれど

LICE SOE

D BEO WAYP

空気の入口と出口をつくる

対角線にある窓を開けると、 空気の通り道ができます。



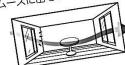
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下 の窓から冷たい新鮮な空気が入 ってきて、熱気のこもった空気 が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢 いよく入り、出口が広いとス ムーズに出ていきます。



自己是自己的 D Shorenwes

新鮮な空気と入れ替わる ・ニオイがなくなる

鼻呼吸のいいところ

・ ホコリや細菌、 ウイルス などが出ていく

ーー じょうずな換気で、気もちよく過ごそう⊙ じょうずなな

1000 (80 SWEED TO

鼻呼吸のいいところ

フィルターがある

空気の中には、目に見えないけれど、ちりや ほこり、ウイルスや細菌がいっぱいです。で も、鼻の中にはフィルターがあります。鼻毛 と線毛そして粘液です。鼻の中に入った大き な異物は、鼻毛で取り除かれます。すり抜け た小さな異物も、粘膜から出るベタベタした 粘液や線毛の動きで知らないうちに飲みこま れ、無力になります。

加湿器の働きをする

鼻の毛細血管が、空気を体温に近い温度まで 湿めます。また鼻の中は湿っているので、空 気の湿度も上がります。こうしてウイルスが 苦手な高温多湿の環境ができあがります。

口呼吸のダメなところ

ウイルスを追い出す線毛は、のどにもあります。 でも口呼吸でのどが乾燥すると、線毛はへたって うまく働けません。ウイルスや異物がいっぱいの 乾いて冷たい空気が、直接体の中に入ってしまい ます。



ハハルルルル 口呼吸のダメなところハルルルル 口の中が乾燥して、だ液が減ってしまいます



むし歯や歯周病を予防 だ液は食べもののカスを洗い流すだけでなく、 食後に酸性になった口の中を中和して、むし 歯ができにくい環境を作ります。また、だ液 の中のミネラルは、少しのむし歯なら元に戻

してくれます。

だ液で口の中がうるおいます

それに、歯垢の中の歯周病菌が増えないよう に、口の中を浄化しているのもだ液です。

だ液がなぜそんなに大事なの?

口臭を防ぐ

口臭の原因は口の中の細菌が増えること。だ 液の働きで細菌が増えるのを抑えます。

だ液は、よくかむとたくさんでます



を 体操を もってみよう

やってみよう

※あいうべ体操は 、 「みらいクリニック」 院長 今井 一彰先生 考案の体操です

10回で 1 セット

1日に3セット

原案・監修/国立モンゴル医科大学 客員教授 岡崎 好秀











