

# ほけんだより 11月

## 歯ブラシは“毛”がいのち



今使っているブラシの毛はどうなっていますか？毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに・・・。

### 汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛の針がなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

### 歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れて磨かなくても毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



≡ 歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です ≡

## 不安と上手に付き合おう

**不安は...** 身に迫った危険に気づき、準備する、逃げるなどの行動につなげる、人間にとって大切な感情です。



**でも...** 情報がたくさんありすぎて、不安が不安のままになっていませんか？自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。

### ① 正しく恐れる

今、新型コロナウイルスを「知らない」ことが不安につながっています。正しい知識を持って、感染予防をしましょう。

### ② 不安を口にする

一人で「怖いな」と思っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。身近な人に、今抱えている不安を口に出して言ってみましょう。



## 寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよ

というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら...

**理由**

**その1** 私たちの皮膚からは、気づかぬうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

**理由**

**その2** 夏よりものが渴いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



### 冬の水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- 喉が渴いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ

## 気を付けて マスクで肌トラブル

新型コロナウイルス感染症によって、マスクをつけるのが当たり前になりましたね。マスク生活の影響で、こんな肌トラブルが増えているようです。

- 赤み ● かぶれ ● ニキビ ● 乾燥

マスクをつけたり外したりするときの摩擦や、マスク内が蒸れてアクネ菌というニキビの原因菌が増殖してしまうことが原因だと考えられています。

これからの寒い季節、気なるのが乾燥。マスクを外した時に、内側の湿度が一気に蒸発して肌の水分も失われやすくなるのです。

汗をかいたらこまめに拭いたり、帰宅したら洗顔をして肌の清潔を保ちましょう。

