ほけんだより11月

令和３年１１月１９日
下伊場野小保健室

文責：小野寺

感染症対策に努めましょう

日が暮れるのも早くなり，いよいよ季節は冬です。冬といえば，風邪やインフルエンザ，ノロウイルスなどが流行する季節ですが，今年も新型コロナウイルス感染症が加わります。

現在はコロナ感染者数が落ち着いていますが，今後も手洗い・マスク・換気などの基本的な予防行動を心掛けましょう。

こんな姿勢で座っていませんか？

姿勢が悪いと…

- 体がゆがんで肩や腰に痛みが出たり，けがをしやすくなる。
- 歯のかみ合わせが悪くなる。
- 食べ物の消化が上手く進まない。 など

体の色々なところに影響が出ます！

しっかり“かむ”と良いことがたくさん！

消化を助けます。　食べすぎをふせぎます。　歯の病気をふせぎます。　表情が豊かになります。

かむ回数が多いと，だ液がたくさん出ます！

－　だ液のはたらき　－

① 口の中を掃除してむし歯を防ぐ。
② 食べ物を飲み込みやすくする。
③ 味を感じやすくする。
④ 食べ物の消化を助ける。