



養生の術は先ず心気を養ふべし。心を和にし、気を平らかにし、いかりと慾をおさへ、うれひ、思ひ、を少なくし、心をくるしめず、気をそこなはず。
(現代語訳)
養生の第一歩は心と気を養うことである。心を和らかにし、気を平らかにし、怒りと欲を抑え、憂いと思ひ煩う事を少なくし、心を苦しめず、気を損なわない。
貝原益軒 著 養生訓

まだまだ感染症には注意を！

新型コロナウイルス感染者が全国的に少なくなっていますが、これからは風邪や感染性胃腸炎等の感染症にも注意が必要です。まだまだ油断は禁物です。正しい情報を知るといことも感染症対策には重要です。感染症情報を把握して予防しましょう。

○徳島県の感染症情報は「徳島県感染症情報センター」に掲載されています。

2021年42週 (10月18日~10月24日) の警報・注意情報

徳島県内で、警報・注意レベルを超えている地域はありません。

○新型コロナウイルス感染症の情報は「徳島県新型コロナウイルス対策ポータルサイト」に掲載されています。

徳島県新型コロナウイルス対策ポータルサイト

新型コロナウイルス 関連情報

県内の発生状況など

とくしまアラート

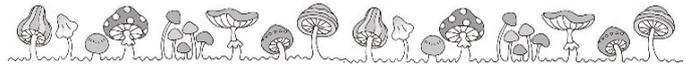
徳島県新型コロナウイルス条例 特設サイト

★予防のために★
手洗い・うがいはていねいに！
人混みは避けましょう。
不要な外出は控えましょう。

★症状がある場合は★
早めに病院で診てもらいましょう。
治るまでは外出は控え、自宅療養しましょう。



歯の健康について考えよう



夏休みに実施した生活調査では、83%の人が歯みがきを1日2回以上しており、ほとんどの人が歯や口の中を清潔に保つ習慣ができていると思われます。

しかし、歯科健診結果では、歯垢や歯肉の状態が経過観察が必要な人が2~3割います。歯や口を健康に保つためには、丁寧な歯みがきはもちろん大切ですが、定期的な健診や食事の仕方なども重要になります。間食をする人も多いようです。自分の生活習慣とともに歯と口の健康について見直してみましょう。

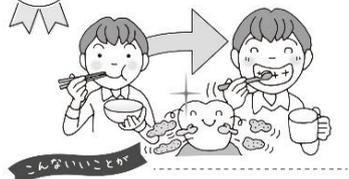
11月8日は「いい歯」の日

今日からできる！

歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいで取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことで病気のリスクも減ります。

いいこと習慣 02

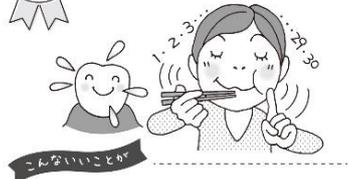
ストップ! おやつをだらだら食べ



むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がとんとん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03

ひと口30回、もぐもぐしよう



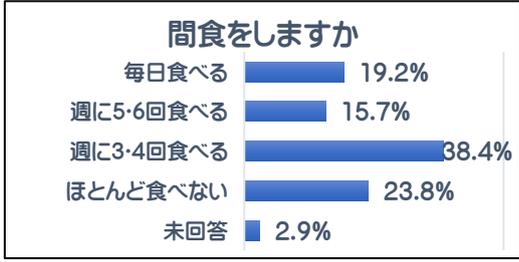
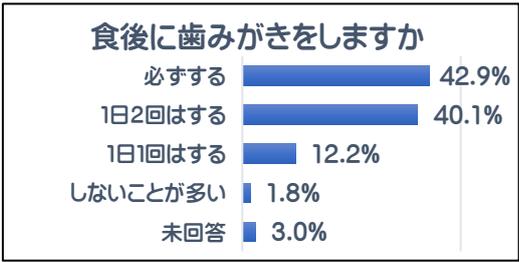
よく噛むとたくさん出るのが唾液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいしてくれます。

いいこと習慣 04

年に1~2回はプロの目でチェック



隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。



自転車での安全な登下校について

自転車について知り、安全に登下校しよう!!

—徒歩の人も詳しく知っておこう—

★何のために交通ルールがあるのか理解しよう★

歩行者・自転車の事故の中で最も多いのが、高校生の交通事故です。

特に、朝・夕方の登下校時間に多く、その件数の8割が自転車に乗車中という結果が出ています。

そこで、どうすれば、自転車の事故が減るのか考えてみましょう。

メモ 金曜日の事故が一番多い!!

多い時間帯は

16時~18時・20時~22時です。

私たちが考える要注意ポイント

- ① 曲がり角: 止まって左右を確認
- ② 交差点: 車の死角に入らないように
- ③ 信号: 黄色、点滅は止まる



信号のない交差点は特に注意!!
車の急ブレーキは基本的に間に合わないと思いつつ交差点を渡るようにしましょう。



自転車安全利用五則

- ① 自転車は車道が原則 歩道は例外のみ通行可
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩道者優先で 車道寄りを走行
- ④ 安全ルールを守る
- ⑤ 子供はヘルメットを着用

メモ

子供が事故を起こした場合でも、多額の賠償金を支払うことがあります。十分に注意する必要があります。

注意!!



荷物が自転車のタイヤに絡まってケガをするというケースを見かけます。安全に自転車を使用できるよう荷物の持ち方を考えましょう。ハンドルに荷物をかけるのは危険です。リュックやカゴを使用する等しましょう。

出典: 徳島県警HP・高知県警HP
作成: 厚生委員

身近な健康について考えよう
目指せ健康マスター!

第6回「ドライアイ」

ドライアイとは?

ドライアイとは、涙の量が足りなくなり、涙が目の様々な部分に行き渡らなくなる病気です。涙は目の表面を覆っていますが、スマホなどに集中してしまうことでまばたきの回数が減ることや、コンタクトレンズやエアコンを使用することで涙が蒸発しやすくなり、目が乾くとともに目の表面が傷つきやすくなることです。

ドライアイの主な症状

- 目が疲れる
- 目が乾いた感じがする
- 目がゴロゴロする
- ものがかすんでみえる
- 目に不快感がある
- 目が痛い
- 目が重い
- 光が眩しい



★ドライアイの症状には、「目が乾く」以外にも様々なものがあります。

ドライアイを防ぐために出来ること

- ① コンタクトレンズは装用時間や使用期間を守る。
- ② エアコンの風は目に直接あたらないようにする。
- ③ パソコンやスマホなどを使用するときは休憩を取り、積極的にまばたきをする。また、画面を目の高さより低い位置になるようにして使用する。



画面は目の高さより低い位置で

出典: 東山書房「健康教室 10月号」