



# 保健だより

2024年11月7日 中茶安別小中学校保健室

もう！まだ…？どっちにしても11月です！

秋もあつというまにおわり、いよいよ冬本番です！

だんだんとお布団からでるのがつらい季節ですね…

これからの季節は、「カゼ・インフルエンザ」などがとっつてもはやりやすくなります。いつも以上に、自分の体の様子を、チェックしてみてくださいね！



## ☆ 11月8日は、「いい歯」の日です ☆

今月8日は、語呂合わせで「いい歯」の日です。

今月はいつもよりちょっと歯みがきをていねいにしてみましょう～！



### ～ 歯みがきのポイント ～

歯ブラシの使い方と一緒に、歯ブラシを動かすコツ「やさしく・こまかく・すばやく」を意識してみましょう！

例: 歯の表面、かみ合わせなど	例: かみ合わせの小さな凸凹、奥歯と奥歯の間など	例: 歯と歯肉の境目、前歯と前歯の間など	例: 前歯の裏側、奥歯の手前側など

せっかく歯みがきをして、みがけていないところがあるともったいない…

歯の1本1本、ていねいにみがけるように、気をつけてくださいね！

## ☆ 「乾燥」にご用心 ☆

冬が近づいてくると、だんだんと「空気が乾燥」してきます。

空気が乾燥すると、鼻やのどにある、ウイルスをはね返すバリアが弱まってしまいます…そうすると、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなったり、手やくちびるなどがカサカサになって、痛くなってしまうことも…



教室でも、おうちでも、部屋の湿度に注意して自分を守りましょう～！

### ～ 湿度をあげる方法 ～



部屋に、ぬれたタオルや、お湯をいれたコップをおいたり、加湿器を使うのがおすすめ！

### ～ 手やくちびるの乾燥対策 ～



ハンドクリーム・リップクリームを用意してこまめにつけましょう！また、こまめな水分補給で、体の中からうるおしましょう！

## ☆ ふえてます・・・マイコプラズマ肺炎 ☆

全国的に、「マイコプラズマ肺炎」が大流行中です…！



つらい咳が長い期間続いている時は、病院でみてもらいましょう！

### どんな症状…？

ウイルスに感染したあと2～3週間で、「発熱」「頭痛」「全身のだるさ」が現れます。そのあとに、長引く強くて苦しい咳が現れます。



### 予防方法は…？

ウイルスは、つばや、咳で広がっていきます。予防するためには、こまめな手洗いうがい、消毒、マスクが効果的です。

