

げんきいっぱい

志木第二小学校
保健だより



11月

お家の人といっしょによみましょう

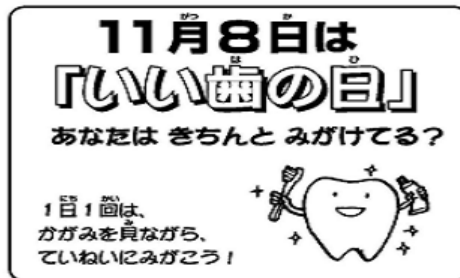
秋も深まり、朝晩がぐんと冷えるようになりました。一日の中の寒暖の差がはげしいので、脱ぎ着できる上着を着て、衣服の調節をするようにしましょう。寒くて起きるのがつらい日もありますが、温かい飲み物やスープを朝ご飯にくわえると目がパッチリ覚め、脳のスイッチも入ります。

気温が下がり乾燥が進むことで、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎も流行しやすくなってきます。新型コロナウイルス感染症とともに予防するために、手洗いやうがい、咳エチケット、「3密」を避ける、健康観察をする、規則正しい生活習慣で過ごす、換気をこまめにするを心がけてください。また、体力をつけることも病気の予防になるので、外で元気に遊んで体をきたえましょう。

11月の保健目標

うすぎをして^{からだ}体をきたえよう

● 11月の保健行事 ●

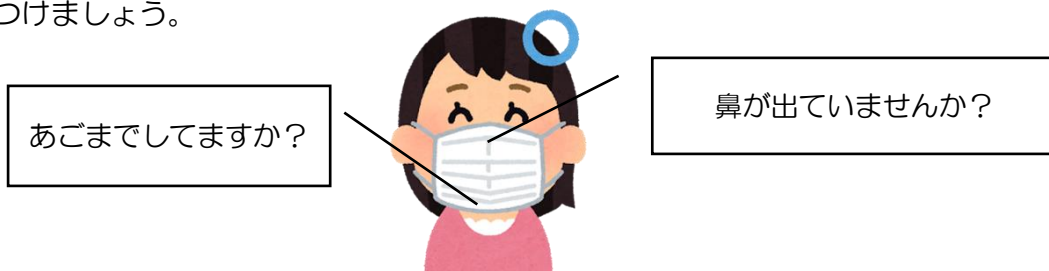


6月4日の「むし歯予防デー」と同じように、「歯や口の健康」について考えましょう。また、いい歯のために歯みがきなどの歯に良いことをしましょう。

4月の歯科検診で学校からむし歯のお知らせをもらった人はもう治療が終わり了吗か？まだの人は寒くなって歯医者さんに通うのがおっくうになる前に、すぐに治療を始めてください。今、むし歯かもしれない気になっている歯がある人も歯医者さんに行ってみましょう。むし歯は自然になおることはなく、どんどん進行していきます。乳歯がむし歯のままだと、永久歯もむし歯になってしまうことがあります。

● マスクをしっかりとつけていますか？ ●

11月は一日の中の寒暖の差がはげしいので、体調をくずしやすくなります。また、空気が乾燥するので、感染症がはやりやすくなる時期です。手洗いやうがい、咳エチケット、「3密」を避ける、健康観察をする、規則正しい生活習慣で過ごす、換気をこまめにするはもちろん、マスクをしっかりとつけましょう。



△インフルエンザが流行する季節です△

去年、志木二小でインフルエンザにかかった人は0人でした。みなさんが頑張って予防したおかげですね。今年も新型コロナウイルス感染症といっしょに予防しましょう！

☹️ かぜとインフルエンザのちがいは？

ひきはじめ

かぜ ⇒ くしゃみ、はなみずなど。
インフルエンザ ⇒ 寒気がする、頭が痛い。 > よく似ています。

しばらくすると

かぜ ⇒ くしゃみ、はなみず、せきなどが多くなる。
インフルエンザ ⇒ からだがだるい、けがもないのに、からだが痛く感じる。

熱はどうか

かぜ ⇒ ないか、いつもよりやや高め。
インフルエンザ ⇒ 38～40℃の熱が3～4日間続く。

まとめると

かぜ ⇒ のどや鼻から、次に熱が出てくる。
インフルエンザ ⇒ からだ全体から疲れを感じ、急に高い熱が出る。

さらに！

インフルエンザがひどくなると、死んでしまうこともあるのです。



😊 インフルエンザを防ぐには？

からだの調子がくずれると、ウイルスはからだの中に入りこみやすくなります。
次のことを守って、毎日元気にすごして予防しましょう。



うがい



よくねる



手あらい

人がたくさん
いるところへ
行かない

(ウイルスが
いるかも…!?)

