

ほけんだより 11月

令和6年11月7日
東村山市立富士見小学校
保健室

11月7日は立冬で、暦の上では冬が始まります。

徐々に空気が冷たく感じる日が増えてきました。秋晴れの日の澄み切った空を見ると心も体も軽くなった感じがします。中央公園には大きな木がたくさんありますが、ドングリなどの実のなる木もあり、たくさんの実が落ちています。今は日中、屋外で過ごすのにはよい時期です。秋探しをしてはいかがでしょう。

さて、本格的な冬が来る前に、体力・免疫力・抵抗力を上げ、寒い冬を乗り切れる体をつくりましょう。それには、食事・運動（外遊び）・休養（睡眠）の3要素と手洗い・うがいの衛生習慣を振り返ってみましょう。



かぜに注意!!

富士見小でも、かぜや咳・鼻水・発熱などの理由で欠席している人が出ています。今は、マイコプラズマ感染症も流行っているようです。気を付けましょう。

かぜ

- 37～38 度位の熱がある。
- せきが出る。
- 粘り気のある鼻水が出る。
- のどの痛みがある。



ライノウィルスやアデノウィルスなどのかぜの原因となるウィルスは200種類以上あり、感染すると鼻水やせきのどの痛みなど様々な症状を生じます。またかぜは1年を通してかかります。

インフルエンザ

- 38 度以上の高熱がある。
- せきが出る。
- 頭痛や寒気がする。
- 筋肉痛や関節痛など全身が痛む。



インフルエンザウィルスは、かぜのウィルスと異なり、感染すると体内で爆発的に増殖します。1～2日の潜伏期間を経て急な高熱が出て筋肉痛や関節痛など全身に及ぶつらい症状が出ます。

マイコプラズマ肺炎

- 微熱や高熱が出る。
- 頭痛がする。
- 全身の倦怠感がある。
- せきが長期間続く。

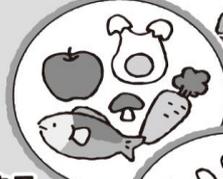


ウィルスと細菌の間にあるマイコプラズマ・ニューモニエという病原体に感染しておこる病気で、約2週間位の潜伏期間を経て微熱や全身のたるさ、かぜのような症状が始まりその後せきが長期間続きます。



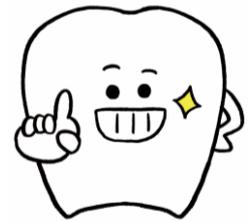
き そくただしい生活 

た いりよくをつける 

え いようをとる 

て あらいをする 

11月8日は、^い ^い ^は ⁸ の日

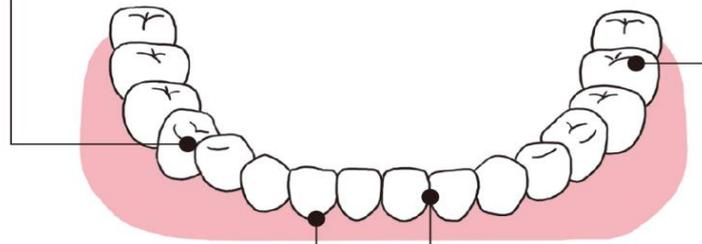


“いい歯”のために…みがき残しに注意

これらはすべて、歯をみがくときに“みがき残し”になりやすい部分。つまり「むし歯・歯周病になりやすいところ」とも言えるでしょう。歯みがきではとくに意識して、ていねいにみがくように

歯並びが不揃いな部分

奥歯の「みぞ」

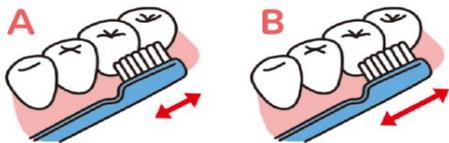


いい ^は 歯 にしよう!
歯みがきミニ 

Q&A

Q1. 歯をみがくときは…? (1)

- A: ^{ちから}力を入れてみがく
- B: ^{かる}軽くみがく

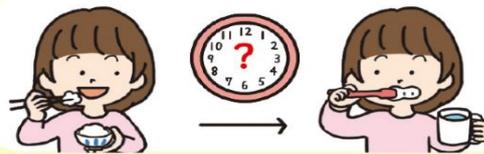


Q2. 歯をみがくときは…? (2)

- A: ^{うご}こきざみに動かす
- B: ^{おお}大きく動かす

Q3. みかくタイミングは…?

- A: ^た食べたらずぐ
- B: ^{じかん}2時間たってから



Q4. ^{しにくえん}かるい歯肉炎は
歯みがきで…?

- A: ^なおせる
- B: ^なおせない

Q5. ^は歯ブラシのとりかえは…?

- A: ^{げつ}1か月に1度くらい
- B: ^{げつ}3か月に1度くらい



〔こたえ：Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A〕