



色づく木々が美しく、秋の深まりを感じる季節となりました。最近では朝晩の冷え込みが増し、すでに冬の気配をちらほらと感じますね。気温の低下や疲れなどから体調を崩しやすい時期なので、無理をせず、自分の体としっかりと向き合い、健康の自己管理をしていきましょう。

### 症状はどう違う？ 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

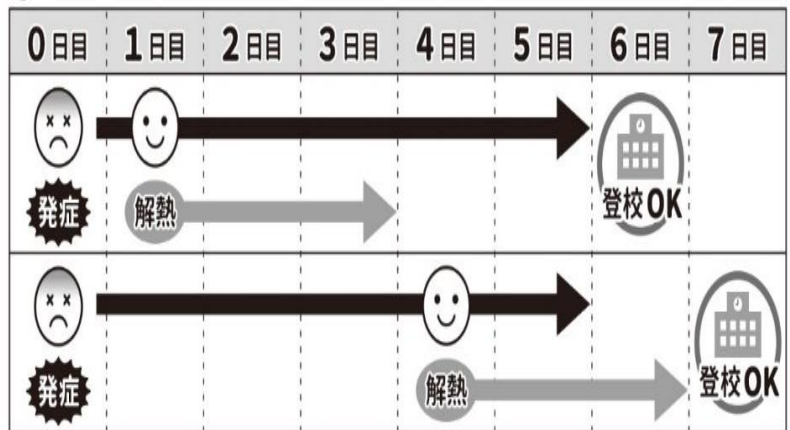
症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

この冬は従来の「かぜ」「インフルエンザ」に加えて「新型コロナウイルス感染症」の予防対策も引き続き実施していく必要があります。「**手洗い**」「**咳エチケット**」「**3密回避**」など、自分にできることはしっかりと取り組んでいきましょう。また、症状がみられた場合には安易に自分で判断せず、かかりつけ医などに相談しましょう。

例年、インフルエンザと診断された場合に「**治癒証明書**」を提出していただきましたが、提出は不要となりました。インフルエンザと診断されたら学校までその旨を必ずご連絡ください。発熱した日を発症0日目として、「**発症後5日を経過し、かつ解熱後2日経過するまで**」は**出席停止**となります。たとえば・・・

**インフルエンザの予防接種について**  
インフルエンザの予防接種は免疫の抗体が作られるまでに2週間かかり、抗体の免疫は約5ヶ月続きます。インフルエンザの流行時期を考えると遅くても12月初旬までには受けておくことをおすすめします。



ウイルスに打ち勝つ生活習慣を身につけよう！！

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう



栄養バランスのとれた食事

十分な睡眠（休養）

ストレスの発散

適度な運動

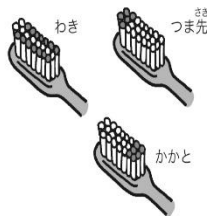
よく笑う



# じょうずな歯みがきで、いい歯に!

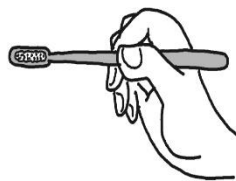
## ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



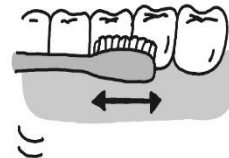
## ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がらない程度の力）でみがく。



## ポイント3

歯ブラシを大きく動かさず、歯1~2本ずつ小さざみにみがく。



- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行ってない



たくさんチェックがついた人は...

**むし歯・歯周病になりやすい人!**  
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも...

## ◆みがき残していませんか? ここは要注意!



10月の歯科検診で「磨き残し」を指摘された人がとても多かったです。磨き残しや歯垢はむし歯のもとになります。将来、自分の健康な歯を残すためにも、今からしっかりと歯の健康に気をつけていきましょう。

「受診が必要です」の欄に○があった人は、できるだけ早く歯医者を受診して診てもらおうことをおすすめします。

保健室からのお知らせ

11月17日(火)  
耳鼻科検診  
(2年生全員と事前耳鼻科アンケートに○がある人)

## 体調不良は睡眠不足から 夜は早めに寝よう



ほとと息 まちがいさがし

答えは保健室前掲示板で確認してね♪

## 体調不良は睡眠不足から 夜は早めに寝よう

