

# ほりんだよっ11月

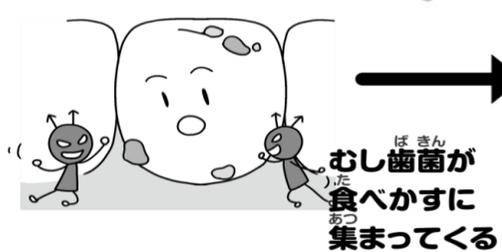
美郷北学園保健室 11月1日(木)



日が暮れるのが早くなり、朝夕はすっかり寒くなってきました。木の葉も鮮やかに色づき、秋が深まってきましたね。この時期は、気温の変化によってかぜをひきやすい季節でもあります。学校でもマスクをつける人も見られるようになりました。今まで以上に、規則正しい生活、手洗い・うがいなどの予防を意識して、体調に気をつけて過ごしましょう。



歯は、「食べものをかむ」「話す」「顔の形をたもつ」「力を出す」などさまざまな役割があります。歯と歯ぐきを大切にするには、「歯こう」を作らせないとです。毎日のていねいな歯みがきが大切です



## ポイント

だ液には殺菌作用があるため、むし歯菌はだ液が苦手です。しかし、寝ている間はだ液の量が減るため、むし歯菌が増えてしまいます。夜ねる前の歯みがきは、とくにしっかりみがきましょう！



学校で1学期に行った歯科検診の結果から、治療や受診が必要な人で、まだ病院を受診していない人は、早めに受診をしましょう。むし歯が進行しないうちに治療することで、痛みも少なく、通院回数も少なくなります。2学期中に、むし歯の治療を済ませましょう！

# かぜ・インフルエンザの季節がやってきました！

きせつ かぜウィルス 打ち勝つために！

寒くなると、かぜをひく人も増えてきます。県内でもインフルエンザや感染性胃腸炎にかかる人が出ているようです。かぜに負けないからだづくりをして、元気に過ごしましょう！



## インフルエンザの予防接種スケジュールを決めよう

インフルエンザの予防接種を打つと、絶対かからない？

いいえ、絶対かからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。

効果はどれくらい続くの？

接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週間後から約5カ月間、効果は続きます。

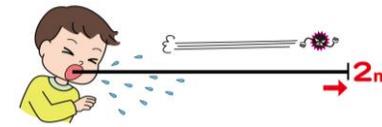
いつごろ打てばいい？

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。

# せき 咳エチケット 知っていますか？

咳やくしゃみの中には、ウィルスが大量に含まれています。咳やくしゃみをする時、そのウィルスは2~3メートル飛ぶと言われています。風邪やインフルエンザなどをお互いにつぎまぎないようにするためにも、【咳エチケット】を守って、周囲の人への感染を防ぎましょう。

「咳エチケット」



咳やくしゃみが出ている時は、マスクをしましょう。しっかりと口と鼻をおおきましょう。



咳やくしゃみをする時は、ティッシュペーパーやハンカチで口と鼻をおおいます。



ティッシュペーパーがない時は、上着の内側や袖で口と鼻をおおいます。

