

11月のほけんだより

大河内小学校
保健室
令和6年11月

11月に入り、ようやく朝晩の寒さを感じる季節になってきました。11月7日は、

『立冬』です。意味は、『冬の気配を感じる日』で、暦の上ではこの日から冬に

あたります。また、この時期のあたたかくおだやかな晴天のことを『小春日和』ともいいます。

今年も残すところ、あと2か月です。風邪やインフルエンザ等感染症が増えてくる

時期です。体調をととのえて、元気に過ごしましょう。

Q. 発熱

は何度から？

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは… ② です。

医学的には

- ・高熱：38.0度以上
- ・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないで発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。



平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がつらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。

インフルエンザ予防接種 Q&A

Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



11月8日はいい歯の日

歯の健康は、全身の健康につながっています。むし菌があごの骨に入り「骨髄炎

(骨におこる感染症)」を引き起こしたり、体全体に菌がまわって「心筋梗塞」や

「脳梗塞」といった重い病気を引き起こしたりする人がいます。とても怖いですね。

4月に歯科検診がありましたが、治りようが必要だった人はもちろん、治りようが

必要でなかった人も、年に1回は歯医者さんに行くといいですね。

自分の歯を生涯大切にするためにも、毎日の歯みがきを丁寧にしたり、歯医者さ

んに定期的に行きましょう。

給食後の歯みがきの様子



大河内っ子は、全員がむし菌ゼロです♪
4月の歯科健診では、前歯に歯こう（歯のよごれ）がついている人が多かったので、そこを意識しながらみがきましょう！

- ① 歯ブラシはえんぴつにぎり
 - ② 歯ブラシの部位を意識してみがく
 - ③ 鏡をつかう
- のポイントも忘れずに♪

