

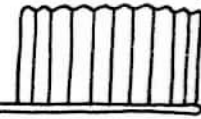
# ほけんだより11月号



大田区立  
石川台中学校  
保健室  
R2.11.2

木々が色づく季節になりました。紅葉は最低気温が5~8℃くらいに急に下がると早く進むようです。最近の保健室は、みなさんが感染症対策として、かつしでいそおかげで、例年より利用者が少ないように感じています。これから寒さが厳しくなってきましたが、この調子で冬を元気に乗り切りましょうね！

## 11月8日は、いい歯の日



よく噛むと良いことがいっぱい！

- ◆ 唾液が口の中をキレイにして、むし歯や歯周病を防ぐ
- ◆ 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
- ◆ 脳の働きを活性化する
- ◆ 消化をよくして栄養の吸収を助ける



10月22日は歯科検診でした。むし歯がある人は、早く治療を始めましょう！COや歯肉炎などがある人は、丁寧な歯みがきを心がけましょう！



〈今日から始めよう〉

### ① ひと口30回噛む！

いつもの回数から5回、10回とプラスして、目標は30回！  
味わって食べましょう。



### ② 噛みごはえのある食べ物を選ぶ！

硬さや弾力のある食材で噛む力をアップさせよう



## かかりつけ歯科をもちましょう

むし歯や歯周病の治療はイヤ！予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたい。スポーツ用のマウスガードを作りたい。お口の健康保持は全身のケアにつながります。

笑顔に自信



おいしく食べる



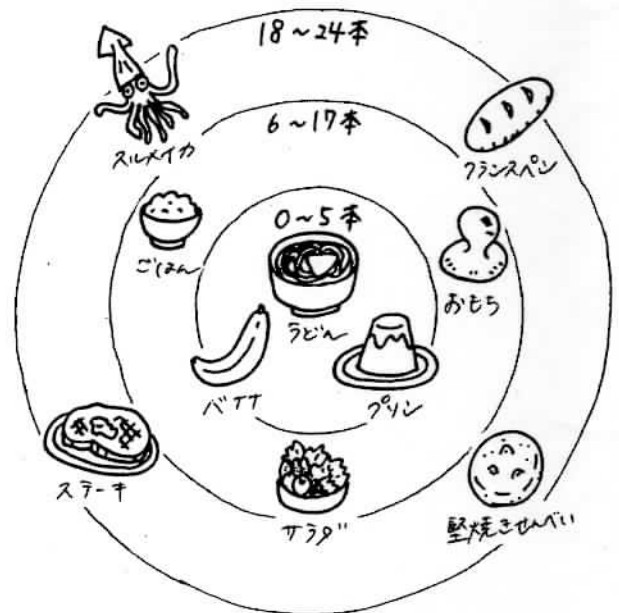
パフォーマンス向上



感染症予防



## 食べるために必要な歯の本数

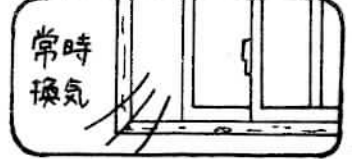


# 感染症の流行シーズンがくるよ!

自分も相手も  
大切にするために

すくすく習慣になつてきた手洗いや換気などは、新型コロナ以外の感染症にも有効な対策です。流行シーズンの前に、手洗いの仕方や人との距離等、もう一度改めてみましょう。一人一人気をつけてこそ、自分も相手も守ることにつながります。

石けんを30秒



	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	△	×	○
くしゃみ	×	◎	×

## 症状のちがひ

- ◎: 頻度が高い
- : よくある
- △: ときどきある
- ×: あまりない

安易な自己判断は禁物ですが(必ず受診!), 知識としておこえておく  
と良いでしょう。



## 体を守る機能。それが免疫!!

体内に侵入したウイルスや細菌などの「異物」を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」といいます。免疫には個人差があり、例えば同じ環境で生活して同じように行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるの(その)ためです。感染症がとくに流行しやすいこの時期、手洗いなどの対策とともに、免疫の力を少しでも高めたいことも予防の基です!

○ 免疫力を高めるためにやっておきたいこと ● ○ ○ ○ ○



## 定期健康診断が 終わりました

♡ 10月で今年度の健康診断が全て終わりました。検診を待つこと、並んでいるみなさんがとても静かで、廊下で待機しているのがわからない(ほど)です。すばらしい態度のおかげでスムーズな検診ができました。ありがとうございます!

♡ “要受診”の項目がある(人)は病院で診てもらい、受診連絡票を提出してください。即にはこの人が出してくれています!

♡ 受診された方は(項目がある)人は、かかりつけ医(または)秋医の先生の病院で診てもらいましょう。