



ほけんだより 11月号

令和5年 11月1日

松梅校小学部

保健室

朝と夜の気温がぐっと下がってきました。体が寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすくなります。寒さに加えて空気も乾燥してきて、細菌やウイルスの活動が活発になります。佐賀市内では、10月中旬からインフルエンザが流行し、先週は中学部でも感染が広がりました。手洗い、うがい、換気をしっかりして、かぜやインフルエンザなどに負けないようにしましょう。

いくつ知って
いるかな？

11月のけんこうにまつわる記念日



せん
線
でつないでみよう！！



いいトイレの日

トイレはきれいに使っていますか？学校のトイレも家のトイレも、そうじをしてくれている人に感謝をして、入る前よりきれいにしてから出ましょう！



いい皮ふの日

寒くなると、空気が乾燥して、皮ふもカサカサになることがあります。気になる人は、お風呂上りなどに、体用のクリームで保湿をするといいですよ。



いい歯の日

歯ブラシはえんぴつと同じ持ち方で持って、1本1本ていねいにみがきましょう。歯ブラシを小さく動かしたり、歯ブラシを縦にしてみがいたりして、歯垢をしっかりと落とすことが大切です。



いい笑顔の日

笑うと免疫力が高まり、さまざまな病気に対して強い体ができます。また、笑うと、幸せな気持ちになるホルモンが出るといいういこともあります。



いい空気の日

換気をすると、細菌やウイルス、こもったニオイを追い出すことができます。きれいな空気で頭もスッキリしますよ。これから寒くなりますが、休み時間ごとにドアとまどを開けて空気の入れかえをしましょう！



① 細菌やウイルスを体の中に入れてないようにする



・かぜ症状がある人
・感染が心配な人

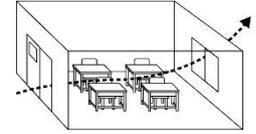
② 菌やウイルスを増やさないようにする



◆換気のポイント◆

入り口と出口を作り、空気の通り道を作ることが大切!

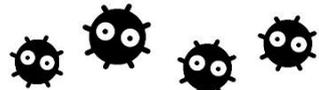
短時間で換気をする場合は、
30分に1回程度、数分間まどを
全開にすると空気の入れかえが
できます。



③ 抵抗力(細菌やウイルスに勝つ力)を高める



しょうじょう
★この症状って、かぜ?インフルエンザ?



	かぜ	インフルエンザ
しょうじょう 症状が出る場所	のどや鼻	ぜんしん 全身
しょうじょう 症状のすすみ方	ゆっくり	はやい
はつ 発熱	37~38度くらい	38~39度以上
はな 鼻水	ひきはじめに出る	あとから出る
せき	すこ 少し、軽い	たくさん、つよ 強い
あたま 頭の痛み	かる 軽い	つよ 強い
きんにく 筋肉・関節の痛み	あまりでない	つよ 強く出る
だるさ・さむけ	あまりない	つよ 強い

かぜとインフルエンザには、同じような症状が出るが多いため、「重いかぜ」と「軽いインフルエンザ」は判断がむずかしいことがあります。「ちょっときついかも」、「なんかへんだな」と思ったら、早めにおうちの人に伝えて、必要であれば病院を受診したり、しっかり休養をとったりすることが大切です。