



# 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！！



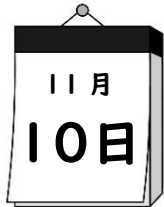
### いいトイレの日

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

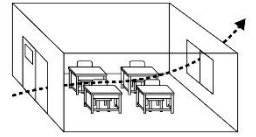


・部屋の湿度は  
50~60%が◎

◆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!

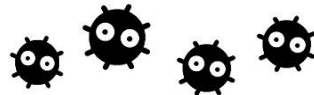
短時間で換気をする場合は、  
30分に1回程度、数分間まどを  
全開にすると空気の入れかえが  
できます。



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

かぜとインフルエンザには、同じような症状が出ることも多いため、「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。