

ほけんだより11月

制服も冬服へと移り、今年も残すところあと2月ですね。寒い日も多いですが、みなさん体調はどうか？

気温が変化すると、体調は乱れやすいです。冬本番にむけ、寒さにまけない体をつくっていきましょうね。温かい物を食べ、体の中から温めてあげることも大切です。心も体もあたたかく、冬を迎えられるといいですね。



11/8は「いい歯の日」

いい歯のために♪

- 一口30回かんで食べる
- 食事の後は歯磨きを!

みなさんは、以前返却した歯科検診の結果を確認してくれましたでしょうか。受診が必要な人は、早め受診をお願いします。

口の中の状態は体の健康と関係しています。よくかんで食べることで歯磨きは風邪対策にも有効。口の中のいる細菌を洗い流し、感染しにくくするとされています。歯と体の健康の両方を守りましょう!

インフルエンザワクチン Q&A

- 予防接種すれば絶対発症しない？**

✕ インフルエンザにかかる可能性を下げ、発症しても症状を軽くするための物です。感染の可能性はゼロではありません。
- 去年うけたから、今年はいらない？**

✕ ワクチンの効果は約5か月。また、流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。
- うつのは流行りはじめてからでいいの？**

✕ ワクチンをうって効果が出はじめるまでに1~2週かかります。12~3月に流行するので、1回うつなら11月がおすすです。

今年もこの季節がやってきました... インフルエンザ

毎年12月~3月ごろ大流行するインフルエンザ。すでに滋賀県でも感染した人が出ています。症状や予防方法を確認し、感染しないように注意しましょう。

どんな症状が出る？

- ★急に38度以上の高熱が出る。
熱が下がっても、再び上がることがある。
- ★のどの痛み、咳、はなみず、筋肉や関節の痛み、だるさ。
のどの奥に、イクラのような赤いプツプツができることも。
- ★嘔吐、下痢などの症状があらわれることもある。
- ★感染する力がとても強く、ふつうの風邪よりも症状が重い。

どうやってうつる？

咳やくしゃみをした時にウイルスが広がり、ウイルスが体の中に入ることによって感染します。感染すると、1~3日くらいで症状がでます。また、予防接種を打っている人は感染しても症状が軽く(発熱しても微熱程度だったり、インフルエンザと気づきにくいウイルスだけを出している人もいます。

予防法は？

- ★石けんによる手洗い
- ★うがい
- ★マスク
- ★生活リズムを整える
- ★栄養をとり、運動をして免疫力アップ
- ★流行時は人ごみを避ける

うつたら？

- 熱が上がらだして48時間以内に受診してください。
- 検査で陰性であっても、熱が下がらない時にはもう一度病院で診察を受けて下さい。

★必ず病院で診察を受ける。
★他の人につつさないようマスクをする。
★水分をしっかりとる。
★ゆっくり休み、体力をつける。

インフルエンザは「出席停止」です!!

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」登校できません。インフルエンザと診断された場合は学校までご連絡下さい。★出席停止期間については、裏面を参考にしてください。