

# 保健だより 《11月号》 10月31日発行



11月8日は「いい歯」の日です。丈夫な歯を保つためには、定期的な検査が大切です。痛みが出る前に歯科を受診しましょう。



## インフルエンザの流行が早まっています

インフルエンザの流行といえば、冬のイメージがあります。しかし今年は9月にすでに流行の目安値を越え、関東地方でも休校や学級閉鎖が相次いでいます。『いつもと違うな』と体調に異変を感じた時は無理をせず、ゆっくり休養しましょう。

**【インフルエンザ予防】**

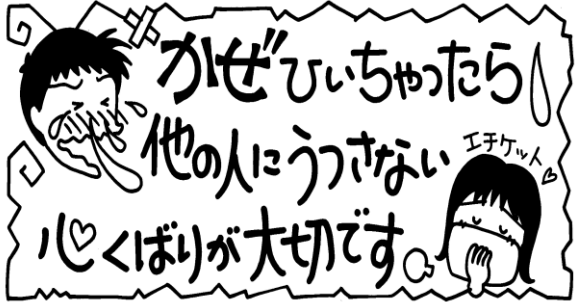
- ①手洗い・うがい
- ②換気
- ③加湿
- ④休養
- ⑤予防接種

**【予防接種について】**

インフルエンザの予防方法の1つに予防接種があります。予防接種をすることで感染する可能性を低減させ、インフルエンザに罹った場合も、重症化防止に有効とされています。また、抗体ができるまでに2週間程度かかるとされているので、早めの接種をおすすめします。

## 【風邪とインフルエンザの違い】 ※個人差があります

	風邪	インフルエンザ
症状の出る部位	のどや鼻	全身
寒気	軽い	強い
鼻水	ひき始めに出る	後から出る
咳	軽い	多い
頭痛	軽い	強い
筋肉・関節痛	軽い	強い



**マスクの効果**

マスクを着用することで、ウイルスに感染するリスクを減らすことができます。また、のどが潤い、ウイルスに対抗するのどの働きを助けてくれる効果もあります。

## むし歯ができるまで ~口の中では何が起きているの?~



## ◆食中毒を予防するために◆

11月は文化祭があります。模擬店で飲食を扱うので、今回はノロウイルスを含め食中毒を予防する方法を紹介します。衛生面・安全面に注意して文化祭の準備をしていきましょう。

手をしっかり洗う	十分に加熱する
<p>調理をする人は必ずビニール手袋を装着しましょう。調理をしない人も食事の前には必ず手を洗い、清潔なハンカチで拭くようにしましょう。</p>	<p>食中毒を引き起こすほとんどの細菌やウイルスは、加熱処理で殺菌できます。食材は、火が完全に通るまで加熱して食べることが大切です。</p>

**保健室からのお知らせ【身近でできる対処法】**

皆さん、明日から11月になり今年も気づけば残り2カ月となりました。少し肌寒くなってきた10月後半は、体調を崩す生徒が多かったです。ウイルスは、咳やくしゃみによって周囲にまき散らされることで感染します。学校はたくさんの方がいるので、自分で感染予防に努めることが大切です。身近でできる対処法として、手洗い・うがいを意識して行う、咳やくしゃみが出る前にマスクをつけることなどが挙げられます。できることを、確実に行っていきましょう。