

# ほけんだより 11月号



R7.11 徳島文理小学校 保健室

2025年も残すところあと2カ月となりました。今年は11月7日が「立冬」で、暦の上では

この日から冬になります。日中と朝晩の寒暖差が大きくなってきたため、エネルギーがたくさん

必要になり、疲れがたまりやすい時期です。体調も崩しやすくなっています。適度に体を動かし

たり、暖かいものを体に取り入れたりし、冬に向けて寒さに負けない体づくりをしましょう。

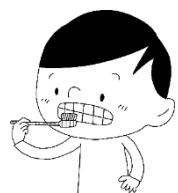
11月8日は「いい歯」の日！



8020運動

80歳になっても、自分の歯を20本以上保とう！！

## ◆◇むし歯や歯肉炎を予防するポイント◇◆



みがき残しのないように  
にしっかり歯をみがく



栄養バランスのとれた  
食事をきちんと食べる



歯ごたえのあるものを  
よく噛んで食べる



ダラダラと甘い  
ものを食べない



定期的に歯医者さんに  
診てもらう（定期健診）

その他にも…

- ・自分に合った歯ブラシを使う
- ・規則正しい生活をする など



★どの感染症も、基本的な感染予防対策は同じです。特に以下のことに気を付けましょう！

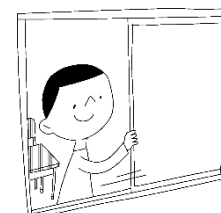
手洗い



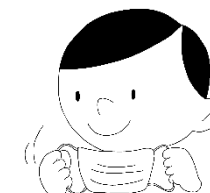
手指消毒



換気



マスク（状況によって）



10/2 学校保健安全委員会

学校内科医の篠原先生に、感染症について伺いました。

### ■新型コロナウイルス感染症

- ・感染しても、のどの強い痛みを訴える人は夏ほど多くない
- ・関節痛もない
- ・「ニンバス」から型が変化しているのかもしれない
- ・体温のわりに倦怠感が強い→病院受診の目安
- ・夜間に発熱し、翌朝には解熱していることも多い

### ■百日咳

- ・発症後、最初の1～2週間は風邪のような症状【カタル期】
- ・その後、強い咳が出始める（この頃には感染力はなくなっている）
- ・カタル期を過ぎると、抗生剤による治療はあまり意味がない

- ・今年のインフルエンザの流行は、昨年よりも遅い様子
- ・気温が下がり空気が乾燥してきたら、感染性胃腸炎に注意！
- ・感染予防対策を講じるとともに、夜更かししない、食事を抜かないなど、基本的な規則正しい生活を心がけ、ウイルスに対する抵抗力をつけましょう！