

ほけんだより 「スマイル」



2020/11/6 白山市立広陽小学校 保健室

いつの間にか木々が赤や黄に色づき、肌寒い日が増えてきました。冬はすぐそこまで近づいていますね。学校では、かぜで欠席するお友だちがちらほらみられますが、冷たい風が吹きつける中、元気に登校する姿を見て頼もしく感じています。大きな病気やけがをせず、2学期が無事に終わることを願っています。

ほけんもくひょう は たいせつ 11月保健目標 歯を大切にしよう

学校では、感染症対策のため歯みがきをしていませんが、自宅で朝晩しっかり歯みがきをしてむし歯や歯周病（歯ぐきの病気）にならないように気をつけましょう。

しっかりかむことのメリット

消化を助けます。

食べすぎをふせぎます。

歯の病気をふせぎます。

表情が豊かになります。



むし歯になりやすい人チェック!



あてはまる人は
注意が必要です

おやつが大好き

清涼飲料水が大好き

歯みがきはきれい

何回もかむのは面倒



甘い物の食べすぎ注意



喉がかわいたら水かお茶



食事の後きちんとみがく



ひと口30回かもう

びょうき よぼう 病気の予防

できていますか？

おそれないで！だいじな「手あらいのタイミング」

そと 外からきょうしつに入るとき



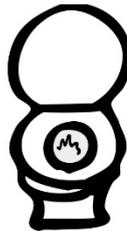
そうじがおあつたあと



はなをかんだあと
せき・くしゃみをおさえたとき



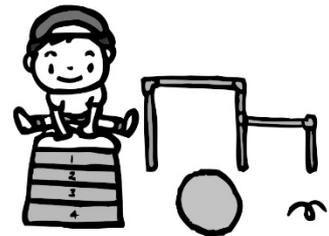
トイレに行ったあと



きゅうしょくのまえ / あと



みんなで使うものをさあつたあと



症状はどう違う？

みぎ ひょう み
右の表を見てみましょう。
おきな ちが
大きな違いはみられず、同じ
しょうじょう
ような症状ですね。
かんせん ふせ よぼうほう
感染を防ぐための予防法も、
いま おな
今までと同じです。
てあら
☆手洗い・うがい
ちやくよう
☆マスクの着用
☆せきエチケット
じゅうぶん すいみん きゅうよう
☆十分な睡眠と休養
いちにち かい た
☆一日3回しっかり食べる
ふよう がいしゅつ さ
☆不要の外出を避ける
ほか たいせつ まいあさ
その他に大切なのは、毎朝の
けんおん
検温ですね。
ひと いっしょ びょうき
おうちの人と一緒に、病気の
よぼう
予防をしましょう。

症状	新型コロナウイルス 感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: とときどきある ×: あまりない