

保健だより

令和3年11月3日
の足音号室
津幡高校保健室

行事が目白押しだった10月も終わり、2021年も残すところ1か月ちょっと。11月7日が立冬なので暦の上では冬になります。朝晩冷えるようになってきて、朝布団から出るのが辛いですね。こんな時だからこそ身体を動かして、体温や免疫力をあげて本格的な寒さに備えましょう。引き続き、マスク・手洗い・換気の徹底もよろしくお願いします！

＊ ＊本格的な『かぜ・インフルエンザ』の季節です ＊ ＊

今もなお収束が見えない新型コロナウイルス感染症。そんな中、今年もかぜ・インフルエンザの季節がやってきました。冬場の同時流行が懸念されていますが、予防対策は万全ですか？医療機関によって異なりますが、10月からインフルエンザワクチンの予防接種が始まっています。予防接種を検討している皆さんは、免疫がつくのに2週間ほどかかるため、早めに打っておきましょう。

かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



かぜ？インフル？
コロナ？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。

朝から体調が悪いときは無理をせず家で様子を見てください



寒くなってきましたが…
換気をしましょう！



換気をしないと…



二酸化炭素がふえる



ウイルスや細菌がふえる



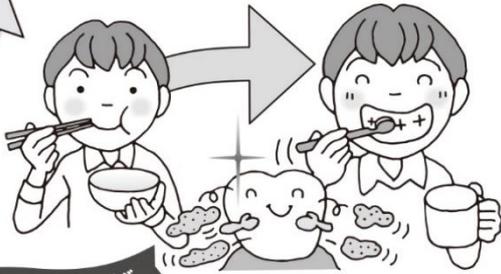
チリ・ホコリがたまる



118 (いいは) の語呂合わせで **11月8日**は**いい歯の日**でした。
 皆さんの歯や口の中は健康ですか？「部活で忙しくて…」「歯医者が苦手！」など
 いろいろな理由でまだ受診できていない人も多数……。早めにしっかり治療する
 ことは、治療期間の短縮や運動のパフォーマンス向上にもつながります。
 医療費の助成を使える地域も増えたので、どんどん活用して、人生100年時代、
 一生使える健康な歯を手にいれましょう。

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で
 起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯
 垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かし
 ます。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐ
 ため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす
 「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚
 れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

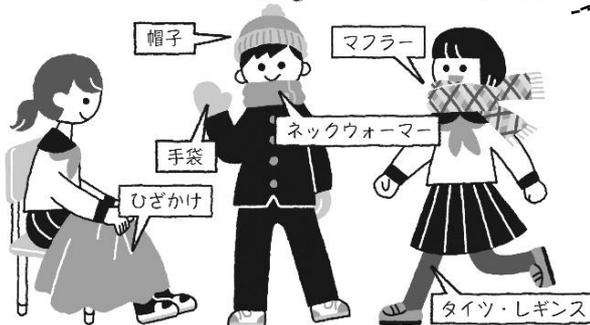
年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブル
 を早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯
 垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

「冷え」をガード! 頼れる冬小物



冷えは万病のもと! しっかり温めよう。

笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

- 免疫力アップ
- 幸福感
- 鎮痛作用



- 記憶力アップ
- ストレス軽減
- 筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です