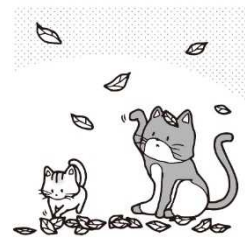


ほげんだん11月

令和2年11月2日
根白石小保健室 No.10

11月8日は立冬で、暦の上では冬が始まります。昼間は過ごしやすいですが、朝晩は冷え込んできました。空気も乾燥してくるので菌やウイルスが活発になり、感染症が流行する時期です。手洗い・せきエチケットを励行し、感染症の予防に努めましょう。



症状はどう違う？ 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

この冬は、従来の「かぜ」「インフルエンザ」に加えて「新型コロナウイルス感染症」の予防対策も引き続き実施していく必要があります。中でも、手洗いやせきエチケットなど、3つに共通する予防は、特に大切です。症状についても同じようなものがみられます。今後気を付けたい病気の知識として押さえておきましょう。

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 △：ときどきある ×：あまりない

もうすぐ冬。



に気をつけて

□にはひらがな4文字が入ります。どれも同じ4文字です。



冬にも
水分補給は
大切

鼻やのどが□□□□すると
ウイルスなどを追い出す
線毛の働きが鈍くなります。



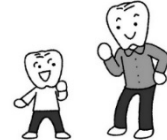
加湿器で
部屋の湿度は
50～60%に

部屋が□□□□すると
ウイルスが
部屋中に広がります。

(ごめんね：冬)



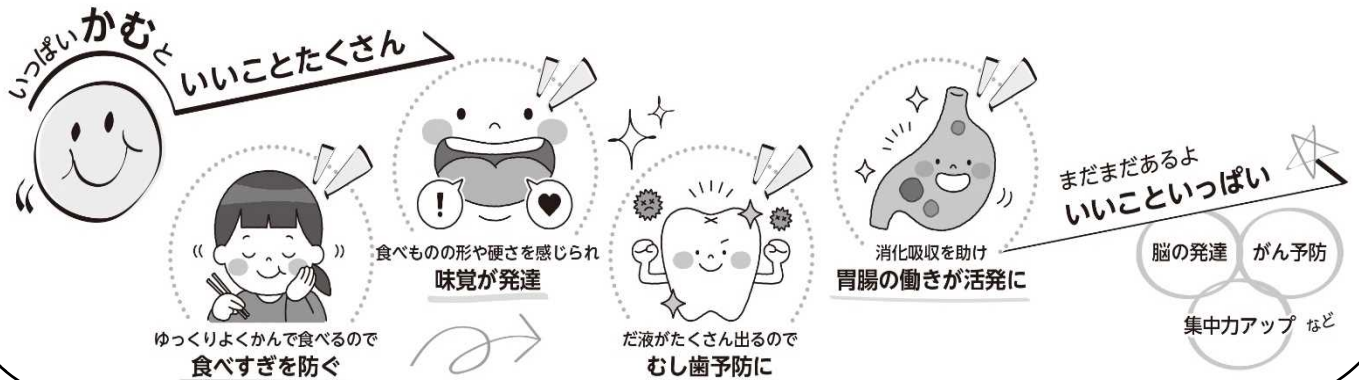
11月8日はいい歯の日



8020運動を知っていますか？80歳になっても自分の歯を20本保とうという運動です。年を取っても20本以上の歯があれば、食べることを楽しむことができるそうです。歯を大切にして、ずっと楽しく食べられるような「いい歯」でいられるようにしましょう。

歯科検診から4か月が経ちましたが、口の中の様子はいかがでしょうか。むし歯は自然に治るものではありません。むし歯をきちんと治すことは、歯を大切にするという意識を高めることにもつながります。まだむし歯等の治療を受けられていない場合は、必ず受診をしてください。

また、歯科検診以降、歯の様子で気になることがある場合も受診してください。



朝活が再開しました

2学期から朝の活動「朝活」が再開しました。活動場所と朝活後に行う手洗い場の混雑緩和のため、体育館と校庭に分かれてなわとびを行いました。

気候が涼しくなってきましたが、秋晴れで過ごしやすいい日々が続いています。業間休みには、校庭でマラソンに取り組んでいるクラス、先生も含めた鬼ごっこをしているクラス、全員で遊んでいるクラス…とクラスによって様々な体づくりに取り組んで楽しみながら運動しています。寒さや感染症に負けないよう、たくましい体づくりを行っていきましょう。

