

はやる前から！かぜ予防！！

朝と夕方の冷え込みがだんだんきびしくなり、風間でも肌寒く感じるようになってきました。これからかぜやインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症がはやる季節になります。自分の健康は自分で守りましょう。自分でできる一番の予防の方法は、正しい手洗いと、たっぷり寝て体の調子を整えることです。「早寝・早起き・朝ごはん」今からしっかり予防しよう。



11月の保健目標

「じょうぶな体をつくろう」



* 感染症の予防に歯みがきが大切です！お口の中をきれいに！*

11月8日は「いい歯の日」 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口チェック

歯と歯の間 歯と歯くきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口チェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯と触ってチェック

前歯の裏側 奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

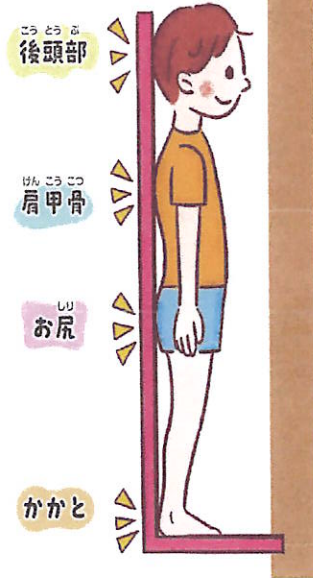
歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



おうちの方へ

- * インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症などの予防のため、マスク・ハンカチ・はながみをセット袋に入れ（感染予防セット）をランドセルの中にご準備ください。毎日、使ったときは新しいマスク・ハンカチ・はながみの補充をお願いします。
- * 朝晩の冷え込むようになってきました。季節にあった服装をお願いします。下着を着て保温効果を高めるとともにぬぎ着のできる上着のご準備をお願いします。
- * 11月8日は「いい歯の日」です。むし歯や歯肉炎を防ぐために丁寧な歯みがきをしましょう。歯のお手入れを忘れずに、定期検診もお勧めです。
- * インフルエンザと診断されると「出席停止」になり、「欠席」にはなりませんので、すぐに学校への連絡をお願いします。ゆっくり休養しましょう。出席停止の期間は、発症日を0日とし、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」と定められています。*新型コロナウイルス感染症も「出席停止」です。出席停止の期間は、発症日を0日とし、「発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快後1日を経過するまで」と定められています。*マイコプラズマ肺炎や手足口病も出席停止となる学校感染症です。出席停止かわからない時は、お尋ねください。

*裏面では、かぜの予防、歯のみがき残しを取るおすすめグッズを紹介しています。



もしかして風邪?

ひどくなる前に 予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出了」という経験をしたことはありませんか。でも、そうなる前にサインがあったはず。

check/

風邪のひき始めのサイン



くしゃみ



悪寒



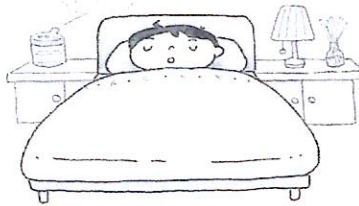
鼻水



頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまうので。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

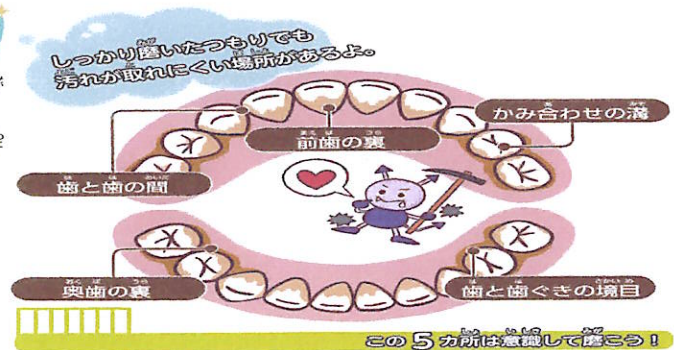
歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

歯磨き残しをなくそう!



この5カ所を意識して磨こう!