

ほけんだより 11月



本格的な冬が近づいています。冬は空気が乾燥しているので、風邪の菌やウイルスが活動しやすい季節になるのです。愛媛県は「インフルエンザの流行期に入った」と、報道もありました。「うつらない」「うつさない」の両方が重要です。衣服や寝具の調整、早寝早起き朝ごはん、手洗い・うがいで予防を心がけましょう。予防接種も大事ですね。



むし歯予防になる

歯並びも良くなり、よごれにくくなる

ひまん よぼう
肥満予防になる

満腹ですよ〜

ゆつくり 目指せ30回

少ない量で満足できるようになる

いっぱい
いっぱい
いっぱい
いっぱい

だえきがたくさん出る

洗浄力↑

細菌↓ 消化↑ 免疫力↑

あたまよ
頭が良くなる

かむ刺激が 脳の働きが活性化!

脳の働きが良くなるんだって

じょうずな歯みがきで、いい歯に!

ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。

ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がらない程度の力）でみがく。

ポイント3

歯ブラシを大きく動かさないで、歯1〜2本ずつ小さざみにみがく。

かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎のちがい

病名	症状	熱	せき くしゃみ	鼻みず 鼻づまり	のどの 痛み	関節など 体の痛み	ずつう 頭痛	ふくつう 腹痛	はげ 吐き気 おう吐	げり 下痢
一般的な かぜ	いっばんてき	○ 37~38℃	○	○	○	—	○	—	—	—
インフルエンザ		◎ 38℃以上	○	○	○	◎	◎	—	—	—
ノロウイルスなどの 感染性胃腸炎		△	—	—	—	—	—	◎	◎	◎

※おおよそのめやすです。ずつうやふくつうなど、からだのじょうたいや しょうじょうによって ちがいはあります。

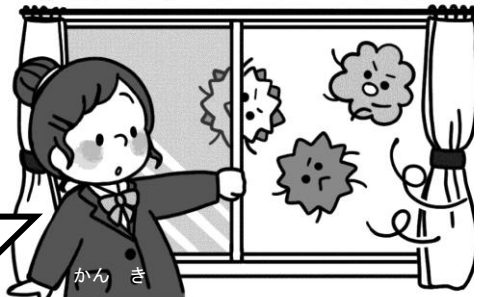


てあら
ていねいな手洗い



これらの感染症は手洗い・
換気・うがい・咳エチケットで、
ある程度の予防が可能です。

さいきん
細菌やウイルスは



かんき
換気でスッキリ

うがいをするときには

のどのおくまで
とどくように
顔を天井にむけ、
「あー」など
声を出しながら
やってみよう！



つか
マスクを使って

せき
咳エチケット

