



令和7年11月7日（金） 大宮南小学校 保健室

## 11月8日は「いい歯の日」



### むし歯になりやすい生活をしていませんか？

は  
歯みがきをしていれば、むし歯にならない  
と思っている人はいませんか？  
しかし、そんなことはありません。むし歯に  
なりやすい習慣があります。

### 甘いものばかり食べる

あま  
甘いものはむし歯  
菌の大好物。食べ  
過ぎやすっと口に  
い入れておくのは避  
けましょう。



### あまりかまずに食べる

えき  
だ液には口の中をきれ  
いに保つ役割があります。  
よくかまないとだ  
液があまり出ないので、  
むし歯になりやすくな  
ります。



### ~しながら食べる

み  
テレビなどを見な  
がらだらだら食べ  
ると、口の中が長  
時間むし歯菌に弱  
い状態になってし  
まいます。



こころあ ひと せいかつ みなお  
心当たりがある人は生活を見直してみましょう！



## 11月の保健行事予定



### ・歯科検診

18日（火） 全校

※歯科検診は午前中になります。



### ・体重測定

20日（木） 4・5・6年  
21日（金） 1・2・3年

※体そう服を持ってきましょう！



### ・色覚検査

21日（金） 1年生希望者

※体重測定後にします。

# 冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザなどの感染症が流行する時期になりました。感染症予防をして、自分もかからない、人にもうつさないようにしましょう！体調に変化がないか、毎朝の体調チェックも忘れずに！

## インフルエンザ



### 特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

### 潜伏期間

1~3日

### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

## ノロウイルス



### 特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

### 潜伏期間

1~2日

### 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

## 新型コロナウイルス



### 特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

### 潜伏期間

2~4日程度

### 症状

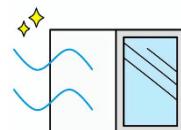
咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など

## ～予防のポイント～

① 手洗い・うがい…こまめに手洗い・うがいをして、ウイルスを追いはらいましょう！



② 換気…休み時間に、換気をしてきれいな空気に入れ替えましょう！



③ マスク…周りの人にもうつさないためにも、せきやくしゃみが出る時はマスクをつけましょう！



④ えいよう…なんでも食べて、強い体をつくりましょう。



脱水状態にならないよう、冬もこまめに水分補給を！

⑤ すいみん…ゆっくり休むことで、ウイルスと戦う力を高めます。早くね、疲れをとりましょう！

