



令和6年11月1日(金)

精華町立山田荘小学校

保健室

おうちのかたといっしょにみましょう

吹く風の冷たさに、秋の深まりを感じます。運動会が終わり、次はいよいよマラソン記録会ですね。わくわくした気持ちと、ちょっぴり不安な気持ちで過ごしている人もいるかもしれません。行事を一つ終わるごとに、成長するみなさんの姿は、とても頼もしいものです。

これから、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎が流行する時期です。熱が無くても風邪症状がある等体調が悪い時や、なんとなくいつもと違って元気が無い時は、早めに休養をとりましょう。



11月8日は「いい(11)歯(8)の日」

みなさんは、食事をする時に一口でどれだけの回数噛んでいますか？目安は、一口に30回噛むことが良いそうです。噛むことの大切さを知って、よく噛む習慣をつけましょう。

「ひみこのはがーぜ」

～よくかむと体に良い8つのこと～

邪馬台国の女王、卑弥呼の食事は、噛応えのあるかたい食材が多かったため、噛む回数が現代人の約6倍と言われています。きっと卑弥呼は良い歯や歯茎をしていたのでは・・・という想定からこのキャッチフレーズが生まれました。



みかく はったつ 味覚の発達



のう はったつ 脳が発達



がんを予防



ぜんしん たいりよくこうじょう 全身の体力向上



ひまん よぼう 肥満を予防する



ことば はつおん 言葉の発音がはっきり



は びょうき ふせ 歯の病気を防ぐ



いちよう はたら 胃腸の働きをよくする



ほかにも、よく噛むことでたくさん出される唾液には、たくさんの良い効果があります！

「唾液」は歯のガードマン！

「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



裏面あります

めあて は や かんせんしょう し 流行りの感染症について知ろう。



毎年、秋から冬にかけてインフルエンザが流行しています。

また今年はマイコプラズマ肺炎が流行しています。早めの予防を心がけましょう。

▼インフルエンザ▼

どんな病気？

インフルエンザウイルスに感染することで発症します。A型・B型・C型・新型などがあり、潜伏期間は1〜4日です。感染すると出席停止になります。

どんな症状？

普通のかぜと違い、38度以上の高熱や、体全体の関節痛・筋肉痛、だるさなど全身への症状が急速に現れるのが特徴です。

予防接種について

効果が現れるまでに約2週間かかり、効果は5カ月程度続きます。流行の時期に合わせて、11月中旬までに2回の接種を終わらせましょう。

▼出席停止期間▼

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								



はつねつちゅう
発熱中



げねつ
解熱



どうこうかのう
登校可能

* 発熱などの症状が出た日が発症日です。発症日翌日を1日目として数えます。

* 発症から5日を経過していても、解熱してから2日を経過しなければ、登校できません。逆に、すぐに解熱しても、発症から5日を経過していないと登校できません。

▼マイコプラズマ肺炎▼

どんな病気？

「マイコプラズマニューモニエ」という細菌に感染した肺炎で、潜伏期間は2〜3週間と長く、基本的には出席停止になりません。咳が続く時は、大丈夫と思わず受診しましょう。咳がでる時は、マスクをつけるようにしましょう。

どんな症状？

頭痛・発熱・のどの痛み・だるさや、後から乾いた咳が3〜4週間続きます。

★これらの感染症を予防するために、手洗い、うがい、手・指の消毒、換気、

十分な睡眠・バランスの良い食事・適度な運動をしましょう！

