

え が お

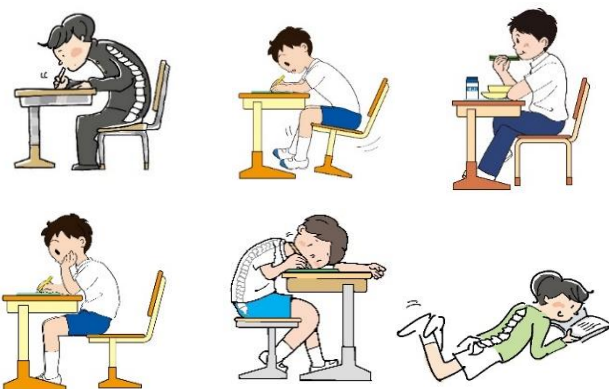
小美玉市立玉里中学校
保健室だより
令和2年11月2日

陽が落ちるのが早くなり、寒さも増してきました。秋が深まろうとしています。朝晩の気温が低くなり、かぜをひきやすくなる季節になります。栄養・睡眠を十分にとり、免疫力を高めていきましょう。



今月の保健目標：正しい姿勢で生活しよう

あなたの姿勢は大丈夫？



こんな人はいませんか？

- 背中が丸まっている。
(背骨が曲がり、内臓が圧迫される)
- イスを後方に倒している。
- ほおづえをついている。
- 腕を枕にして字を書いている。
- 肘をついて、足を組んで食べている。
- ねながら本を読んでいる。

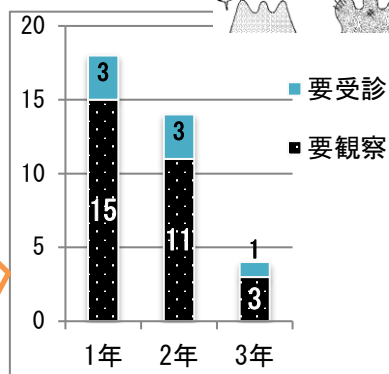
11月8日は「いい歯の日」 あなたの歯肉は大丈夫？

歯肉炎とは

歯と歯肉との境目にたまった歯垢の中の細菌が出す毒素により、歯肉に炎症がおきた状態。歯肉が赤く丸くはれていて、少しの刺激で出血します。

予防は、ていねいな歯みがきです。

今年9月の歯科検診時の玉中生の歯肉の状態のグラフです。「要観察」の人は、歯肉までブラシを当ててみがきましょう。



症状はどう違う？ / 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

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	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

今年の冬は、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。とはいえ、みなさんが、これまで行ってきたこと「手洗い」「マスクの着用」「三密をさける」は、共通の予防策です。さらに、徹底していきましょう！



インフルエンザの予防接種が医療機関で始まっています。例年、インフルエンザの流行時期は、1月から3月です。接種後効果がでるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までには接種することが望ましいと言われています。今年も、新型コロナ感染症の対策として、インフルエンザの予防接種をする人が増えると言われています。

接種希望の人は計画的に医療機関へ行きましょう。