

ほけんだより

行田市立長野中学校

11月号

平成26年10月31日

朝夕の冷えこみが厳しくなり、冬が近づいていることを実感します。体が寒さになっていないこの時期は、特にかぜやインフルエンザにかからないように注意をしましょう。

インフルエンザとかぜのちがい

インフルエンザとふつうのかぜを同じだと思っていませんか。インフルエンザはかぜよりも症状が重く、気管支炎や肺炎などをおこすこともある怖い病気です。また、短い期間で大流行するので注意が必要です。

	インフルエンザ	かぜ
原因となるウイルス	インフルエンザウイルス	アデノウイルスやコロナウイルスなど
感染力	感染力が強く、ウイルスが気管の粘膜で増える 	感染力は弱く、ウイルスは少しずつ増える 
おもな症状	38～40℃の熱が3～5日間続く 全身の関節や筋肉が痛い、頭がぼーっとする 全身症状のあとから出る 全身症状のあとから鼻水が出る 全身症状のあとから赤くなって痛む 	微熱でいど だるい、さむけ 出る ひき始めから鼻水が出る 少し赤くなって痛む 
流行	冬に多い。短い期間にたくさんの人にうつる	季節はほとんど関係なく、大流行することはまれ
その他の特徴	気管支炎や肺炎などもおこし、症状が重くなることが多い	高い熱が出ることもあるが、インフルエンザほど高くなり、症状が重くなることはあまりない



インフルエンザの出席停止基準 発症した後、5日を経過し、かつ、解熱した後、2日を経過するまで

*インフルエンザと診断されたら、分かった時点ですぐに学校に連絡をお願いします。



＜インフルエンザのワクチンについて＞

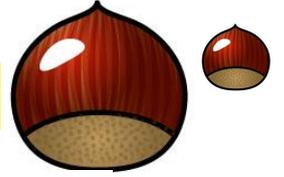
人によって違いはありますが、インフルエンザのワクチンは、効果が現れるまで2週間程度かかり、約5ヶ月間、効果が続くとされています。12月の初めまでくらいまでに接種しましょう！

特に、3年生は受験対策の一つとして、予防接種を受けることをおすすめします。





11月8日はいい歯の日



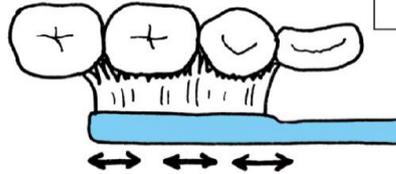
ちゃんとみが
けているかな？

歯みがきチェック

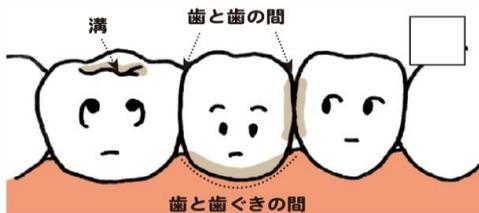
毛先がふぞろい
なっていたらアウト！



歯ブラシは毛先が開いてきたら交換している。



2～3本ずつこぎざみに、横に動かして
みがいている。



歯垢が残りやすく、みがきにくい場所も
みがけている。



歯みがき剤は、ひととおりみがいた後、歯ブラシ
の先に少量つけて仕上げにしている。



1日に1回は鏡を見ながら、ていねいに
みがいている。



定期的に歯医者さんで点検してもらっている。



11月・12月の保健行事

臨時歯科健診

- 11月13日(木) 9:30～ 村社先生
さくら・のぞみ・1年生
2-1、2-2、2-3
- 12月11日(木) 10:30～ 和田先生
前回欠席者、2-4、2-5
3年生

急に寒くなる日があります

いふく たいおん 衣服で体温を ちょうせつ 調節しましょう