

# ほけんだより 11月

笛南中保健だより No.10  
2021年11月1日

朝、夕とすっかり寒くなってきましたね。  
 今月は、いよいよ桑葉祭があります。合唱や発表などの練習も日々の積み重ねが大事ですが、体調管理も同じように日々の積み重ねが大切です。  
 これからますます寒くなり、様々な感染症も流行していきます。基本的な感染症対策をしっかりし、体の免疫力も高めていきましょう。



## 感染症が流行る季節の前に カラダの免疫力UP!

### 「免疫力」とは?

外から体内に侵入してくる細菌やウイルスから自分自身の体を守る力をいいます。免疫力が下がると、病気にかかりやすくなります。日頃から免疫力を高める行動を心がけましょう。

#### バランスの良い食事をとる



#### 適度に運動する



#### 十分な睡眠をとる



#### ストレスを減らす



#### たくさん笑う



#### 体をあたためる



## 11月8日は、いい歯の日

# 1本1本ていねいに歯みがき



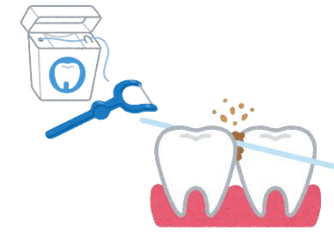
80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣



よく噛んで食べる  
 唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢  
 寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って  
 歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で  
 歯の健康チェック!



## インフルエンザについて



### 今シーズンのインフルエンザはどうなる?

昨シーズンは、新型コロナウイルス感染症の対策がインフルエンザ対策についても効果的であり、インフルエンザが流行することはありませんでした。では、今シーズンはどうなのか・・・? 日本感染症学会は、今シーズンのインフルエンザについて、「**大きな流行を起こす可能性もある**」と予測しています。引き続き、基本的な感染症対策を、しっかりおこなっていきましょう。

### インフルエンザと診断されたら・・・

もしインフルエンザと診断されたら、学校へ連絡してください。インフルエンザは出席停止となり、登校には医師の許可が必要です。医師より登校の許可が出ましたら、証明書を持って登校してください。用紙は、学校にもありますが、笛南中のホームページからもダウンロードできます。(笛南中学校→保健室より→登校許可証) 十分回復してから登校してください。

### 【インフルエンザの出席停止期間】

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあたっては3日)を経過するまで

### 予防接種(ワクチン)について

インフルエンザの予防接種は、発症する可能性を減らす効果と、発症した場合に重症化するのを防ぐ効果があるといわれています。例年、そのシーズンに流行しそうなウイルス株をピックアップして作られていて、予防接種後、抗体が作られるまでには2週間かかります。接種の際は、逆算をして計画的にすると良さそうですね。

