

先週の文化祭では、各クラスの催しも生徒同士が協力し合っ
て無事に終わることができました。大きな行事が終わると、その反動で一気に体調を崩しやすくなります。今月は心と身体を休めることにも気を遣って過ごしてみてください。風邪や胃腸炎などの感染症も流行しやすい時期です。生活習慣を整え、防寒対策をしっかりと行いましょう！

感染性胃腸炎 注意報

11月～翌2月にかけて感染性胃腸炎が流行します。

症状

病原菌で異なる

下痢、嘔吐、悪心、腹痛、発熱など。病原菌の種類や個人差により、症状は異なります。

感染経路

食べ物から・人から

・汚染された食べ物による経口感染
・感染患者のふん便や吐物からの二次感染 など

○おうちでの予防のポイント

排便後や調理・食事の前の手洗いを徹底しましょう。二枚貝や鶏肉などを調理するときは、中まで十分に加熱してください。



インフルエンザの予防接種は済んでいますか？今年ワクチンの数が少ないので、予防接種を希望している人は早めに受診することをお勧めします。

喘息などの慢性疾患の持病がある人は、重症化を予防するためにもインフルエンザの予防接種を受けておくと良いでしょう。



インフルエンザの 予防接種スケジュールを 決めよう

インフルエンザの
予防接種を打つと、
絶対かからない？

いいえ、絶対かからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。

効果は
どれくらい続くの？

接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週間後から約5カ月間、効果は続きます。

いつごろ
打てばいい？

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。



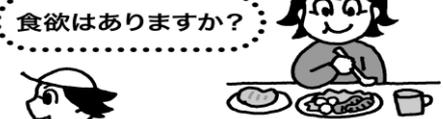
<保健行事のお知らせ>

- ・ 11月16・17日 歯科保健指導の実施（選抜20名程度）
※金沢大学の学生ボランティア2名と養護教諭による保健指導です。
- ・ 11月24日 第2回性教育講話（3限目）

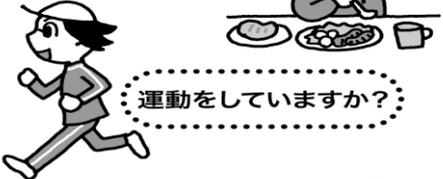
なぜがはやる季節になりました



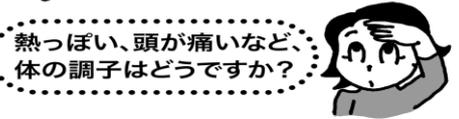
朝はすっきり目ざめていますか？



食欲はありますか？



運動をしていますか？



熱っぽい、頭が痛いなど、体の調子はどうですか？

元気がありますか？ありませんか？

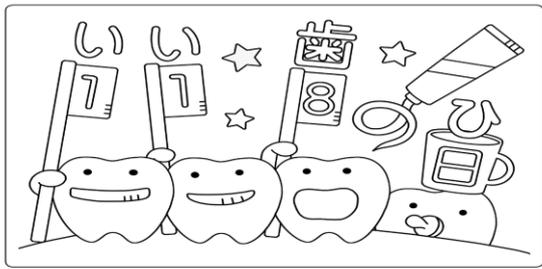


外から帰ったら、手洗いうがいをしていますか？



規則正しく排便できていますか？

できていますか？
体調管理



だ液がたくさん出てむし歯を防いだり、消化を助けたりする



あごをよく動かすと脳細胞が活性化する

よく「かむ」といいことたくさんあるよ

口のまわりの筋肉がきたえられ、発音がよくなったり、力を入れるときにかみしめることができる



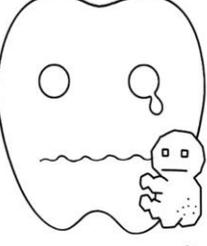
満腹中枢が働いて食べすぎを防ぐ



プラークは歯の表面につく白くてネバネバした細菌のかたまり。



うがいくらいじゃ落ちません。



半年に一度は歯科医院で取ってもらいましょう。



歯みがきでもすべては落とせません

落ちずに歯石になってしまったら歯ブラシではもう落とせません。

LET'S! プラークコントロール



歯みがきの習慣はしっかり身に付いていますか？ 昼の歯みがきは難しいかもしれませんが、朝と晩は必ず歯を磨きましょう！ 特に寝る前の歯みがきは丁寧に時間をかけて行うようにして下さい。また、歯科検診でむし歯があった人には治療勧告書を出しています。治療勧告書をもっている人は、早めに受診してむし歯を治療して下さい。