

ほけんだより

2022. 11. 30
富士見台小学校
保健室
No. 5

だんだんと肌寒さを感じる季節となりました。体を動かすと体温が上がり、熱く感じることもあるかもしれません。脱ぎ着できる服装で、体温調節をしましょう。



は たいせつ 歯を大切にしよう

一生使う大切な歯を守るために、歯にいい生活を心がけましょう。

予防しよう!

歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが
予防・対策の基本



好き嫌いをせず栄養
バランスよく食べる

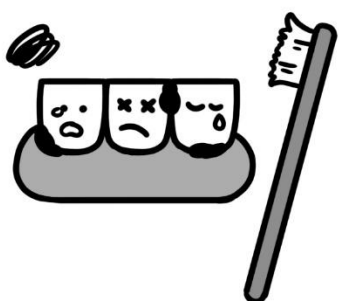


ぐっすり寝て疲れを
残さない



歯医者さんで
定期検診を受ける

ふる は つか つづ 古い歯ブラシを使い続けると...



よごれを
お落としにくくなる!



ちから
力を入れすぎて
は
歯や歯肉を
きず
傷つけてしまう!



は
歯ブラシで
さいきん
細菌が増えてしまう!

よほう かぜ予防をしよう!

今年はインフルエンザと新型コロナウイルスの両方が流行すると言われています。今年も感染予防をしっかりと、元気に過ごしましょう!

秋もしっかり健康を意識した生活を



寒暖の差が激しいので、
衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに
注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に
備えて体力をつけておこう

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	××	平熱 ~高熱	☹	☹	☹	☹
インフルエンザ	××	高熱	××	××	☹	××
カゼ	☹	平熱 ~微熱	☹	☹	😊	××

×× ... 高頻度 ☹ ... よくある ☹ ... とときどき 😊 ... まれに ※無症状の場合を除く

