# ほけんだより 11月

菩提寺小学校
ほけんしつ

朝晩の空気が冷たくなり、すっかり秋らしい気候になりました。体も季節の変化についていこうとがんばって疲れやすくなっています。栄養や睡眠を十分にとって、寒さに負けない体をつくっていきましょう！

## どうちがう？ 風邪とインフルエンザ

### 風邪

**原因**
200種類以上のウイルスや細菌



**症状**
37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水など

### インフルエンザ

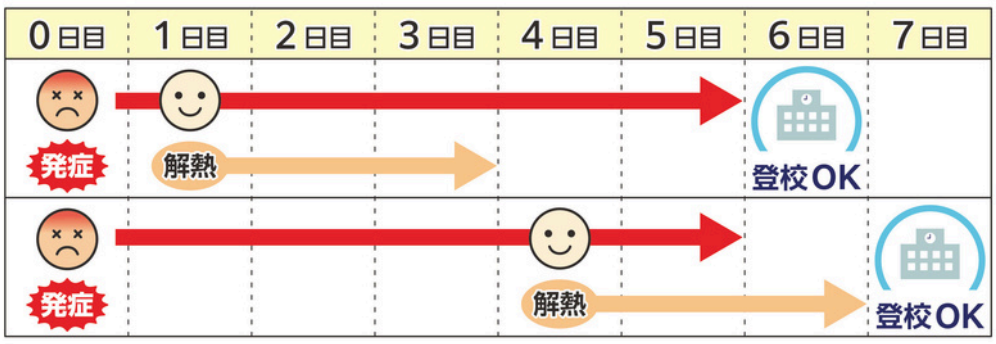
**原因**
インフルエンザウイルス



**症状**
38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさなど

すこし遅れて風邪の症状も現れます

だんだんと寒くなってくるこれからの時期は、インフルエンザなどの感染症に注意が必要です。10月は菩提寺小学校でも体調不良を訴える人が増え、インフルエンザと診断された人もいました。






## インフルエンザと診断されたら？

**「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」**が出席停止期間となります。
発症した日は、発熱などの症状が出た日のことをいいます。
この期間は症状が落ち着いても、感染力は残っているため無理せずゆっくり休むようにしましょう。




体の成長とともに少しずつ歯も生え変わり、保健室でも「歯が抜けた！」と教えてくれる人がたくさんいます。
大人になっても「いい歯」を維持するために、よく噛むことや丁寧に歯みがきをすることを習慣にしたいですね。

## 歯がなくなるとどうなるの？

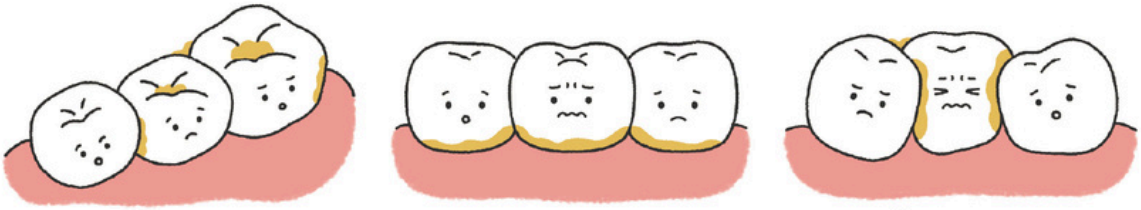



歯は一度なくなってしまうと、二度と生えてきません。
毎日歯みがきをして、おじいちゃん・おばあちゃんになっても歯を残せるようにしましょう。



## 鏡でcheck✦みがき残し0

### みがき残しやすいところ



奥歯

歯と歯ぐきのさかいめ

歯ならびがデコボコしているところ

✦✦✦ みがいているとき・みがき終わったときに、鏡でチェックしましょう ✦✦✦