

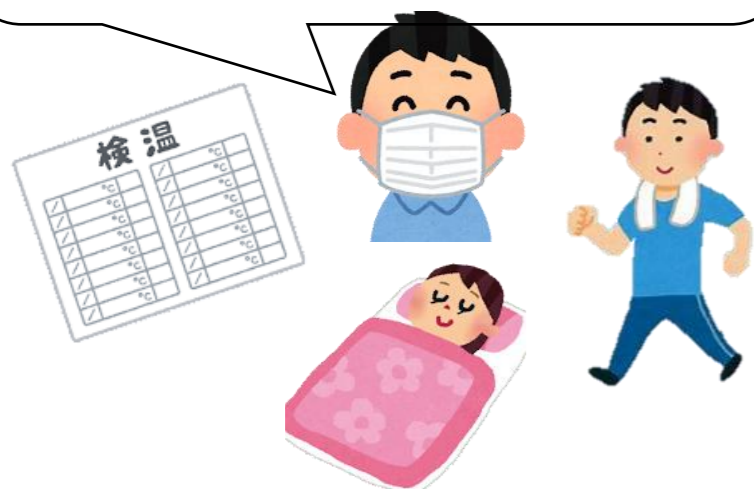
ほけんだより 11月

愛知高校保健室
2021年11月1日

日に日に寒さが増してきました。この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。症状についても同じようなものがみられますが、自分で安易に判断せず、まず受診するようにしましょう！



- ◆手洗いやアルコールによる手指消毒をしっかりと行う
- ◆マスクを着用する
- ◆毎日の検温と体調チェックをする
- ◆部屋を加湿して乾燥を防ぎ、換気をこまめに行う
- ◆十分に栄養と睡眠をとり体に疲れをためないようにする
- ◆人混みや繁華街への外出を控える



症状はどう違う？ 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	○	○	○
のどの痛み	○	○	○
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	○
関節痛 筋肉痛	○	×	○
頭痛	○	○	○
鼻水	△	○	○
下痢	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ	×	○	×

○：頻度が高い △：よくある △△：ときどきある ×：あまりない

「手洗い」「マスク」「人混みを避ける」など、インフルエンザの一般的な感染予防対策がなぜ有効なのかかわかると思います。ウイルスは目には見えませんが、『どこから・どのように』侵入するのかを知っておけば、効果的に防ぐことができますね。体の抵抗力アップや予防接種など、他の対策ともあわせて、みんなでインフルエンザ、コロナウイルスと闘っていきましょう！

(いい) (くうき) 11月9日は「換気の日」



感染症予防に
換気はとても有効です！

寒いとは思いますが、放課のたびに窓を開けて、新鮮な空気を取り入れましょう！
眠気も飛ぶぞ！！

参照 「健康教室」 「いらすとや」 「健」

コロナむし歯？

感染不安で
受診控え



マスクの中
で口呼吸



おうち時間で
増える間食

歯医者さんの感染対策はバッチリです！ 安心して通院しましょう！

歯によって味覚は変わります。美味しいものをいつまでも美味しく食べられるよう歯を大事にしましょう。

さらに、歯が綺麗だと笑顔も素敵になります。

また、歯だけでなく、歯ぐきの状態も気かけましょう。

歯ぐきの病気によって、歯が抜けてしまうこともあります。

さらには、脳や心臓等の病気にも関わってきます。

美しい歯は、身も心も健康にします！美しい歯で歯ッピーライフ♪

いい歯の日 一本一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！



あなたは
何の秋にしたいですか？

保健室のつぶやき

食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋、音楽の秋…

みなさんはどのように過ごしますか？

先生は、音楽が大好きで色んな音楽を聴きます！

最近はK-POPにハマっています。

彼らを見て、曲を聴いていると心が癒されます。

みなさんのオススメの音楽があれば、

ぜひ先生に教えてください。

コロナ禍で楽しめることが限られていて、

退屈を感じる時間があるかもしれません。

保健室で色んなお話をしましょう♪ポラ〜♡

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です^^