











保健だより 11月号

R2.11.4 鳴門市第一中

11月は霜月といわれ、7日は立冬、暦の上では冬です。気温が下がると、体温維持のために、体が多くのエネルギーを得ようとします。そのため食欲が増してきます。食欲は、体の防御反応かもしれません。今年は、新型コロナウイルス感染症予防も合わせて、手洗い・咳エチケット・体温測定・衣服の調節・部屋の換気など、自分でできることを心がけ、みんなで健康な生活をしましょう。

「新型コロナウイルス感染症」「かぜ」「インフルエンザ」のちがい

この冬は、かぜや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実施していく必要があります。手洗い・咳エチケットなど共通する予防法があります。症状も同じようなものが見られますので、気をつけたい病気についての知識としておさえておくとういでしょう。

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 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

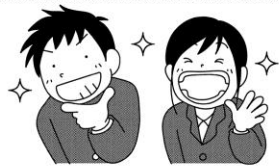


かかりつけ歯医者をもちましょう

むし歯や歯周病の治療だけじゃない！ 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。



笑顔に自信



パフォーマンス向上



相談だーり 歯医者さんに

11月8日は
いつの日 

おいしく食べる



感染症予防



いい歯とは、むし歯でないこと、歯肉がしっかりしていること、歯並びがいい状態です。「8020運動」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。これは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があると、食生活に、ほぼ満足することができると言われていています。いつまでも自分の歯で、美味しく食事をしたいですね。

一学期の歯科検診から5カ月、みなさんの歯は、いい歯になりましたか。むし歯は、放っておいて治ることはないのので、早いうちに治療することをお勧めします。

心の感染症に注意

新型コロナウイルス感染症にかかったらどうしよう、病気への不安、誰かに何か言われたらどうしようとする不安、心が苦しくなりますよね。心の感染症の予防は、周りの人の温かい思いやりの心が必要です。新型コロナウイルス感染症のリスクは誰にでもあります。

優しさはウィルスと戦う力になり、新型コロナウイルス感染症がなくても大切なことは、新型コロナウイルス感染症があっても大切なことです。みんなで、毎日、温かい気持ちで生活していきましょう。

病気・不安・差別を防ぐメッセージです。

優しさはウィルスと戦う力になる

不安、差別、いじめといった感情は、
私たちから力を奪ってしまう。
新型コロナウイルスとの戦いは、
長い戦いになるかもしれない。
だから、戦う力が必要なんだ。
みんなの優しい気持ちは、ウィルスと戦うときのパワーに変わる。
戦うべき相手は、人じゃなくてウィルス。
優しさを集めて
ウィルスと戦おう。

日本学校保健会制作
文部科学省監修
日本赤十字社協力
ARROWS（株）企画制作



コロナがなくても大切なことは コロナがあっても大切なこと

コロナ禍で今までのような生活が
できない日々が続いている。
今日も明日も
きみたちにとって、大切な青春の一日で
あることは変わらない。
友達と一緒に大笑いしたあの頃。
今は、マスクの下で思いっきり笑い合う。
コロナがあっても、なくても、
きみたちの青春は変わらない。
毎日を、そして、仲間を
これまでと同じように
これからも大切にしよう。

思い出づくりも三密 親密・濃密・細密

コロナ禍でも、友達との
親密な関係に変わりはない。
学校で一緒に過ごす時間は
それまで以上に濃密になる。
それもこれも、先生たちが
細密な感染予防対策を
してくれているから。
こんなときだからこそ
周りの人たちすべてに感謝しよう。
そして乗り越えよう。