

# ほけんだより 11月



南相馬市立石神中学校  
2021・11月

朝夕めっきり寒くなってきました。この時期は朝晩の気温差が大きいので、かぜをひいたり、体調を崩したりする人がみられるようになってきます。

かぜやインフルエンザを予防するためには、原因となるウイルスが人から人へとうつるのを防ぐこと、自分のからだがかぜやインフルエンザウイルスに負けないよう予防することが大切です。

それに加え、今年は新型コロナウイルス感染症にも気をつけなくてはなりませんね！

## かぜ・インフルエンザに注意！

かぜ・インフルエンザにかかったときには、しっかりと休むようにしましょう。

インフルエンザは他の人にうつりやすく、ひどくなりやすいので、早めの受診が大切です。

38度以上の高熱

こんな症状が  
でたら  
インフルエンザの  
可能性あり

くしゃみ  
はなみず



関節痛や筋肉痛などの全身症状

強い寒気やだるさ

急に具合が悪くなる

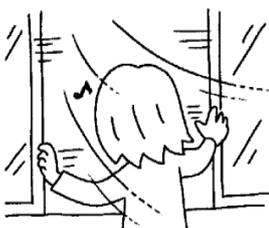
## ★ かぜや感染症を予防しよう！ ★



1 外から帰ったら  
手洗い・うがい  
手指の消毒



3 マスクの  
着用



2 部屋の換気



4 しっかり  
食べて  
しっかり  
睡眠



# 11月8日はいい歯の日

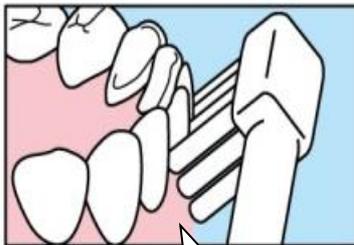


実は、歯みがきには、かぜやインフルエンザを防ぐ効果があるそうです。口の中の菌を少なくすると、かぜやインフルエンザのウイルスが入ってきにくくなるそうです。

1日3回、しっかりと歯みがきをして、「歯と口の健康」と「体の健康」をGETしましょう！

**みがき残しをしないように  
こんなことに気をつけよう！**

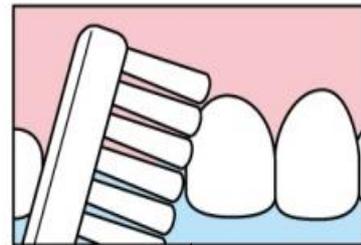
○ポイントは、歯垢（プラーク）を落とすこと！



歯と歯ぐきの間



奥歯のみぞ



歯と歯の間

○1本ずつみがくように、細かく細か〜く歯ぶらしを動かそう！

☆☆☆☆☆ 1・2年生を対象に市の歯科衛生士による  
歯科保健指導を実施する予定です。 ☆☆☆☆☆

実施日：11月24日（水） 1年生  
11月25日（木） 2年生

準備物：歯ブラシ・コップ・タオル（首に巻けるもの）  
洗濯ばさみ（タオルをとめるために使用）

※ 歯科保健指導当日使用できるように、上記準備物を忘れないように持参をお願いします。