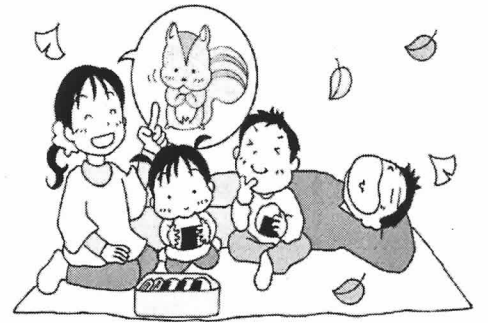




かぜの季節はもうすぐそこに・・・

朝夕の冷え込みが厳しくなり、秋の深まりを感じる季節となりました。最近、保健室には「頭が痛い。」「のどが痛い。」と言って来室する人が増えています。

10月に岐阜県内の学校で初めてのインフルエンザによる学級閉鎖がありました。県内でインフルエンザが増え始めています。早めの対策でかぜやインフルエンザを予防しましょう。



かぜとインフルエンザ 特徴的な症状は？

【かぜ】

せきや鼻水、のどの痛みなど呼吸器症状が中心。熱は出てもあまり高くない

【インフルエンザ】

突然の高熱(38度以上)、悪寒、倦怠感、関節痛などの全身症状が現れる



症状を知っておくことでインフルエンザに早く気づくことができます。もしかして…と思ったらすぐに病院を受診しましょう。そのためにも、毎日自分の体と心の状態を観察することが大切です。下の点検表をもとに、毎日自分の健康観察をしてください。

もう、予約はお済みですか？



予防接種を受けておくと、インフルエンザにかかったとしても症状がひどくならずすみずみます。予防接種は受けた2週間後から5ヶ月間効果があります。インフルエンザは毎年12月頃に最も流行するので、11月中に受けておくとういことです。しかし、予防接種を受けていれば絶対にかからないわけではありません。基本的な予防法である『手洗い』『うがい』の徹底と、生活習慣を整えて日頃からウイルスに負けない体づくりをしておくことが一番大切です。

※ 予防接種は、副作用が出ることもあるので、病院でよく相談して受けるようにしましょう。

☑ 自分で点検してみましょう 体と心の健康

顔色はどうですか？
熱っぽくはないですか？



体で調子の悪いところはありませんか？



元気・やる気はありますか？



ぐっすり眠れましたか？



食欲はありますか？
(朝ごはんを食べましたか？)



悩みや心配事はありませんか？

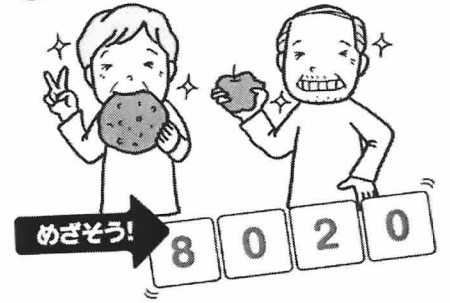


11月8日はいい歯の日

「8020運動」を知っていますか？20本の歯があればほとんど何でも食べられるというデータのもと、80歳でも自分の歯を20本残して元気に過ごそうという運動です。

1989年から始まって28年が経過し、今では8020達成者が50%を超えています。みなさんはどうでしょうか。80歳になったとき自分の歯が20本残っていると思いますか？歯を失う原因のほとんどが『むし歯』と『歯周病』です。今から歯を大切に、8020を目指しましょう。

80歳で20本の歯！



*歯周病とは・・・歯周組織（歯を支える組織）が破壊されて歯を支えることができなくなる病気のこと。歯ぐきが腫れる『歯肉炎』や、歯を支える骨まで炎症をおこす『歯周炎』があります。

原因は？

歯と歯肉の境目に
たまった歯垢です
プラーク

時間をかけて

ていねいな
ブラッシング

対策その1

STOP! 歯肉炎

対策その2

みがき残しは？

1日1回 **鏡でチェック**

歯肉はブヨブヨしていない？

対策その3

半年に1回 **歯科検診**

歯の検診と
クリーニングをしてもらいましょう

よくかんで食べよう！こんなにいいことが！！

Q よくかんで食べると、「むし歯」になりにくいといわれるのはなぜ？

- ① だ液がたくさん出るから
- ② 食べものが細くなるから
- ③ あごがきたえられるから

- 食べ物本来の味が分かるようになる
 - 食べ過ぎを防ぐ
 - むし歯や歯周病を防ぐ
 - 脳の働きが活発になる
 - 表情が豊かになる
 - 胃や腸の活動を助ける
 - スポーツなどで歯を食いしばりパワーを発揮できる
 - 発がん物質をおさえる
-

①だ液が食べ物のカスを洗い流してくれます。