



令和5年11月1日  
11月号  
桑島小学校 保健室

小春日和と聞くと、春のこのように感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月頃のおだやかなお天気を意味します。「小春日和は最も忘れがたい、最も心地のよいとき」と表した小説家もいるほどです。寒さの本番を迎える前、気持ちのいいお天気の日、みなさんは何をしておすごしますか？

急に冷えて寒い日もありますが、生活リズムをくずさず、体調を整えたり、外遊びをしっかりと体力をつけたりして、寒さに負けない体を作りましょう！



## インフルエンザ

よぼうせつしゅ かいし  
の予防接種が開始されています！！



インフルエンザの予防接種が開始されています。(受付期間や金額、予約の有無等については病院により異なります。)13歳未満は2回接種することになるので、受けようと考えている人は、早めに予定をたてましょう！今年は例年より早い本格的な流行が予測されているため、早めの接種をおすすめします。

## インフルエンザワクチンQ&A



### 予防接種をすれば絶対に発症しない？

いいえ、感染の可能性がゼロになるわけではありません。インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くしたりするためのものです。他の病気の予防のためにも、マスクや手洗い、うがい、消毒などはしっかりしましょう。

### 効果はどれくらい続くの？

接種した日(2回接種の場合は2回目)の2週間後から5か月程度、効果があると考えられています。

### 予防接種をするのは、流行りはじめてからがいい？

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。ワクチンをうって、効果が始まるまでには1~2週間くらいかかるので、12月中旬までに打ち終わると良いと思います。

接種予定日メモ 1回目 11月 日 ( ) (2~)4週間あけるのが  
2回目 12月 日 ( ) 望ましいです

## 11月8日は「いい歯」の日！！

歯は一生使う大切な体の一部です。まだむし歯の治療が済んでいない人は早めに歯科を受診しましょう。



みがき残しはないかな？

# 歯みがきパトロール隊

軽い力で、こぎみに動かすのがポイントだよ

### みがき残しやすいところ①

#### 歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

### みがき残しやすいところ②

#### 歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

### みがき残しやすいところ③

#### 奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていていないにみがこう。

### みがき残しやすいところ④

#### 前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

### 保護者のみなさまへ

今年は例年よりも早くインフルエンザが流行しています。新型コロナウイルスの感染にも、まだまだ注意が必要です。どの感染症も対策の基本は同じですので、手洗い、うがい、消毒、人混みをさける、生活習慣を整えるといった対策を、ご家庭でも引き続き実践してください。また、毎日清潔なハンカチを用意できているかや衣服による体温調節ができていないかなど、十分な睡眠時間が確保できているかなど、お子さまと一緒にチェックしてみてください。よろしくお願いいたします。

