

## インフルエンザに注意

インフルエンザウイルスは、感染者のせきやくしゃみなどに含まれ、それが人の体内に侵入することで、感染します。インフルエンザの感染を防ぐには、手洗いやうがい、人混みでのマスク着用などで、ウイルスを体内に入れないようにすることが重要です。また、流行前にワクチンを接種することで、重症化を防ぐこともできます。

ウイルスのついたドアノブなどを触った手で目、鼻、口などを触らない

## インフルエンザの出席停止期間

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合				解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後5日経過していない為登校不可	登校可	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合					解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
出席停止期間	→							

## 乗り物酔いの原因を知って、予防しよう

### 乗り物酔いの原因

体の様々な部分から、揺れ方や回転、スピードなどの情報が脳へ送られますが、この情報にずれがあったり、刺激が強すぎると、脳が混乱して、脳の働きを乱し、気持ち悪くなる原因になります。



目からの情報  
景色の動きなど

耳の器官(内耳)からの情報  
体のゆれ、回転、傾きなど

自律神経からの情報  
胃腸の状態(空腹・満腹)  
睡眠不足

足の裏からの情報  
体のゆれ、振動など

### 乗り物よいの予防

乗り物に乗る前は、しっかり睡眠をとる。消化の良いものを軽めにとる。体を締めつけない衣服を着る

揺れにくい場所に乗る(タイヤの上はゆれやすいのでさける。)進行方向を向いて座る。読書やゲームはせずに遠くをみる。友達とのおしゃべりも効果的です。



## 歯のクイズ

Q. 大人の歯の本数は?

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそろうた状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は?

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは?

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は?

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回

よくかんで食べよう

歯を大切にしよう



「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことがありますか。他の季節に比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。また、日の入りからしばらく暗くならない薄明りの時間も、花器には夏に比べて記事書くあっという間に暗くなります。そのため、夕方は、歩行者や自転車に気づくのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる時間ともいわれています。下校時は、反射板やライトを使うなど、周囲に気を配りましょう。

## 11月の予定