

冷たい風が吹き、肌寒い季節になりました。これから寒さも増して、風邪や感染症が流行しやすい季節になります。手洗いやうがい、規則正しい生活を心がけて、体調を整えるようにしましょう。



◆ 11月の保健行事予定

日にち	保健行事
11月 8日(火)	いい歯の日



◆ 11月8日は「いい歯の日」

11月8日は、「いい歯の日」です。歯みがきをする時には、歯みがきのしかたを意識してみがきましょう。



みがき残しが多い部分は、
①歯と歯の間 ②歯と歯ぐきの間 ③おく歯 です。

みがき残しが多い部分は、特にしっかりと、毛先をあてて、ていねいにみがくことを意識しましょう。



◆ 冬に流行しやすい感染症に注意しましょう

冬は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、次のような感染症が特に流行します。引き続き感染症予防対策をしましょう。

冬に流行しやすい感染症

① RSウイルス

主な症状

- ・鼻水や咳
- ・発熱

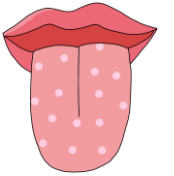


- ・ゼーゼー ヒューヒュー とい
う呼吸(喘鳴)

② 溶連菌感染症

主な症状

- ・のどの痛みや腫れ
- ・高熱
- ・舌が赤くブツブツになる
- ※鼻水や咳はあまりでない



③ マイコプラズマ肺炎

主な症状

- ・発熱
- ・乾いた咳(長い期間)
- ・頭痛



④ 感染性胃腸炎

主な症状

- ・吐き気や嘔吐
- ・下痢
- ・腹痛



⑤ インフルエンザ

主な症状

- ・高熱
- ・頭やのど、関節の痛み
- ・寒気やだるさ



◆ 保護者のみなさまへ ~インフルエンザワクチンについて~
インフルエンザワクチンは11月中旬までに接種すると、効果は、12月~4月ごろまでであるため、流行前の11月中旬までに完了しておくことをおすすめします。