ほけんだより

２０２６年１１月　鴨公小

空気の乾燥や冷えから、体調をくずしやすい季節です。発熱や咳・鼻水はもちろん腹痛や吐き気などの胃腸炎も気になりますね。 手洗い・うがいはもちろん、ふだんから適度な運動とともに栄養と睡眠を十分にとり、元気に冬を乗り切る準備をしていきましょう。

☆ 保護者のみなさまへ

今年も早い!インフルエンザ

毎年、冬の季節に流行するインフルエンザですが、今年は昨年よりも早く、８月～９月にかけて全国的に感染する人が増え始め、流行シーズンに入りました。奈良県でも流行が始まり、すでに、学級閉鎖等の対応を行った学校があります。気温が下がるこれからの季節、ますます流行してくることが予想され、油断はできません。しっかりと予防を心がけましょう。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症です。インフルエンザに感染すると、突然、３８℃以上の高熱や頭痛、関節や筋肉の痛みなど全身症状がつよくあらわれます。その後から、のどの痛み・咳・鼻水などの症状が現れることが多いです。また、感染力がつよいため、広い範囲で流行してしまいます。



（感染から発症までは、およそ１～３日）

インフルエンザを疑うような症状がでたときは、早めに医療機関で診察を受けましょう。そして、安静にし、睡眠・栄養・水分の補給に気をつけてください。体力をとりもどすために、また他の人にうつさないために、ゆっくりと休養することが大切です。

※インフルエンザと診断を受けた場合は、出席停止になります（欠席扱いになりません）。

※ インフルエンザかどうか検査してもらう場合、症状がでてから１２時間後～４８時間以内が望ましいと言われています。

１１月８日
「いい（１１）歯（８）の日」にちなんで…
口の中のけんこうについて考えよう

だ液について



食べ物を飲みこみやすくする。

口の中にはいったバイ菌をやっつける。



消化をたすける。

歯や口の中の汚れを洗いながす。⇒むし歯予防になる。

など･･･。

だ液（つば）には、このようなすばらしい働きがいくつも備わっています。そして、そのだ液をたくさん出す方法のひとつが、『食べものをよくかむこと』。さらに、よくかむためには、歯と口が健康であること・・・とつながっていくのです。

だ液のがんばりを、歯と口の健康に気をつけることで支えていきたいですね。

元気に走ろう！

「かけ足」が始まります。その前に、学校医による臨時健康診断を実施しますが、 やはり日頃よりお願いしているご家庭での健康観察が大切です。

朝は何かと忙しいですが、起きてきた時、食事の時、支度をしている時など、いつもとちがう様子がないか注意してみてください。





◎体調がわるいときは・・・

『平熱と比べて高くないか』等、体の様子を詳しくみてください。（朝の体温は、一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。）

※平熱であっても、吐き気や頭痛・腹痛・食欲がないなど気になることがあれば、無理をしないで、ご家庭で様子をみていただきますようよろしくお願いします。