

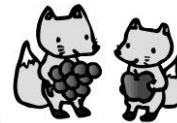
ほけんだより

すこやか

令和2年11月1日
熊谷市立玉井小学校



朝晩がグッと冷えてくるようになり、長袖長ズボンの児童が増えてきました。冬はもうすぐそばまで近づいています。新型コロナウイルスだけではなく、「かぜ」「インフルエンザ」や「マイコプラズマ」「ノロウイルス」など冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。冬に向けて心も体も元気に過ごせるように手洗い・うがいを徹底し楽しい学校生活が送れるように体調管理を行っていきましょう。



症状はどう違う？ 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

インフルエンザ予防接種について

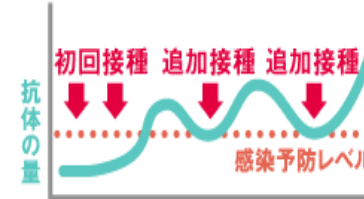
予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくなったり、かかっても軽い症状で済んだりという効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度の効果が期待できます。

ただ、極めてまれですが、副反応が起こることや、ウイルスの型によっては効果のないこともありますので、接種の際は医師と十分に相談しましょう。



インフルエンザは生ワクチン？不活化ワクチン？・・・不活化ワクチンです！！

病原体となるウイルスや細菌の感染する能力を失わせた（不活化、殺菌）ものを原材料として作られます。



自然感染や生ワクチンに比べて生み出される免疫力が弱いため、1回の接種では十分ではなく、何回か追加接種が必要になります。接種回数はワクチンによって異なります。



いい歯の日

健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。甘いもの=むし歯ではなく、ダラダラ食べるのが一番危険です。「食べたら磨く」を基本に1日1回はお子さまの歯をみてあげましょう。牛乳などでカルシウムを補うといった栄養面にも気をつけましょう。

5つのかむといいこと



- 唾液がたくさんでる
- ① むし歯を予防
- ② 消化・吸収をよくする



- 脳を刺激
- ③ 学習力アップ
- ④ 肥満を予防



- 口の周りの筋力アップ
- ⑤ 表情が豊かに

よくかむための合言葉

1口30回

- い 意識してかんでみよう
- い いつもより大きくカット
- は 早食いはダメ
- の 飲み物で流し込まない
- ひ 一口を少なめに

食材をかみごたえのある大きさに

保護者の皆様へ

11月の健康診断の日程について

11月17日(火) 眼科検診 1・4年生・他学年はアンケート抽出者となっています。10月に身体測定を実施しました。健康手帳が返却されましたら署名もしくは押印を担任へ提出してください。

