



奈良東養護学校
保健室
令和4年11月1日

だんだんと肌寒さを感じる季節となりました。体を動かすと体温があがり、暑く感じることもあるかもしれません。上着など、脱ぎ着できる服装で体温調節をしましょう。

11月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

元気な体づくりのポイントは何？

ポイント①

栄養(えいよう)

すききらいせず、なんでも
バランスよく食べよう



ポイント②

運動(うんどう)

ジョギングやウォーキング
などの汗ばむ程度の運動
でウイルスとたたかう力を
アップ!



ポイント③

休養(きゅうよう)

早寝・早起きを心がけて
しっかりと体を休めよう



④ つめのポイントは...

たくさんわらうこと

ストレスや痛みをやわらげ
たり病気の予防になり
...たくさんわらって元気に
過ごそう



保護者のみなさまへ

冬の感染症が流行する季節になりました。今年は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行も懸念されています。引き続きお子様の健康観察をしていただくとともに、少しでもいつもと違う様子が見られましたら学校をお休みして病院を受診してくださいませようご協力をお願いします。

インフルエンザの予防接種について

インフルエンザの予防接種が10月より開始しました。予防接種には、感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重傷化防止効果があります。ワクチンは接種をうけてから効果を発揮するまでに約2週間かかるので、10月~12月頃には接種を済ませておきましょう。

むし歯じゃないのに、痛い?!

冷たいものなどで口の中がしみたり、歯ブラシがあたるとピリッとした痛みが走ったりする状態を「知覚過敏」といいます。その原因は、力を入れすぎたブラッシングや歯周病、歯ぎしり・噛み合わせなど。対処法として知覚過敏用歯みがき剤の使用なども有効といわれますが、見えにくい部分にむし歯や歯周疾患があることも。まずは歯科医院を受診してしっかり診断を受けることが大切です。