

# ほけんだより

11月

令和6年11月発行 愛知県立小牧特別支援学校 保健室

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。

これから風邪やインフルエンザがはやる季節になっていきます。手洗い、うがいをしっかり行いましょう。

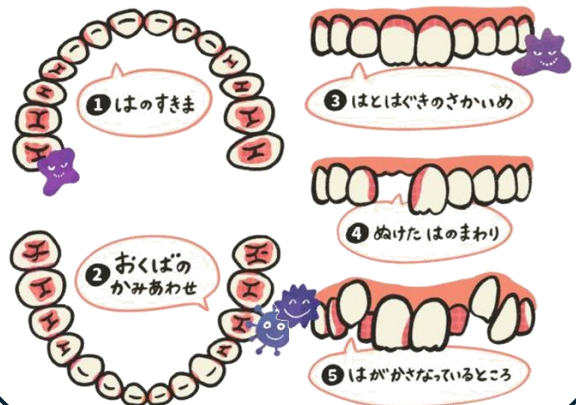


11月8日はいい歯の日



11月8日はごろ合わせで「いい歯の日」として、日本歯科医師会によって制定されました。「80歳になっても自分の歯を20本保とう」という「8020運動」の一環です。1本1本ていねいに磨くこと、寝る前の歯磨きでは、仕上げ磨きをする、定期的に歯の検診に行くなどして、大切にしていきたいと思います。

## 歯磨きで気をつけること



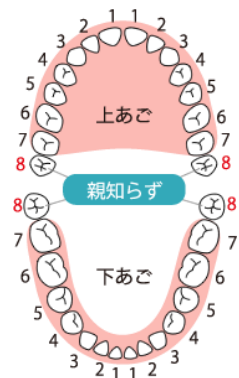
## 奥歯の奥に歯が生える！？

奥歯の奥に

歯が生えた？



奥歯（前から数えて7番目の歯）の奥に歯が生えます。その歯を「親知らず」といい、歯磨きがしづらくむし歯になることが多い歯です。生えてくるときに痛みを感じる場合があります。親知らずを見つけたら、歯医者さんに相談しましょう！





# インフルエンザと風邪の違いを知ろう



今いまの季節きせつに流行りゅうこうするインフルエンザと風邪かぜの特徴とくちょうを知しっておきましよう。

**インフルエンザ**

- ・ 38℃いじょう以上の発熱はつねつ
- ・ 関節痛かんせつつう
- ・ 喉の痛みのどいた
- ・ 頭痛ずつう
- ・ 筋肉痛きんにくつう
- ・ 鼻水はなみず
- ・ 咳せき

**風邪**

- ・ 喉の痛みのどいた
- ・ 鼻水はなみず
- ・ 咳せき
- ・ くしゃみ

異なる特徴とくちょうの症状しょうじょうに下線かせんがあるね。私わたしはどっちかな...?



突然とつぜんの高熱こうねつが出たら、かならず病院びょういんで診てもらいましょう!

## 予防接種よぼうせつしゅについて

発症はっしょうを抑え、肺炎はいえんや脳炎のうえんなどの合併症がっぺいしょうを防ぐ重症化防止効果じゅうじょうかぼうしこうかがあります。ワクチンこうかは効果を

発揮はっきするまでに約2週間やくしゅうかんかかり、半年程度効果はんねんていこうかが期待きたいできます。急性きゅうせいの病気びょうきにかかっていた

り、発熱はつねつしていたりする場合ばあいは病院びょういんに相談そうだんしましょう。



## ～保護者の方へ～

本校の学校医がっこうい（整形外科）森川 Dr.との整形外科相談せいしんげいさうだんを、小学部しょうがくぶは12月12

日（木）、中学部高等部ちゅうがくぶこうとうぶは2月6日（木）に行います。時間は13時半からです。

対象たいしょうは、小1・小4・中1・高1です。

対象学年以外たいしょうがくねんいがいで整形外科相談せいしんげいさうだんを希望きぼうされる方は、11月29日（金）までに担

任にんまたは保健室ほけんしつまでお知らせください。整形外科相談せいしんげいさうだんでは、保護者ほごしやが付き添

って森川 Dr.に直接相談じきくさうだんすることが可能です。