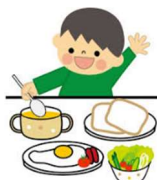


11月になり、朝晩の冷え込みが強くなってきました。保健室には、頭痛や腹痛、吐き気など体調不良の人が増えてきました。その中でも、冷えてお腹が痛くなったり、寒気がする、などの症状の人もあります。寒気は発熱のサインになることもあります。しかし、そういう人に限ってポロシャツ1枚だったり…。気温に応じた防寒対策をしなければ、寒いのは当たり前です。肌着やブレザー、セーターを着る、カイロを貼ってくるなど、まずは自分でできる防寒対策をして、暖かい服装で登校してきてください。



## 自分の体調、毎朝チェック!

冬本番をむかえる、その前に、もう一度確認しよう!

- Q. スッキリ起きられましたか?    Q. 熱はないですか?  
 Q. 咳や鼻水は出ていませんか?    Q. 食欲はありますか?



コロナウイルスの感染症対策で毎朝、熱を測ってもらっていますが、平熱を知ることはその他の感染症対策や体調管理にも大切です。朝の体温は、1日のうちで1番低いです。体調がすぐれないときなどは日中に熱が上がってくる可能性があります。

無理せずに、おうちでしっかりと休むようにしてください!

体調を万全にして、元気に登校してくれるのを待っています。

## 免疫細胞を元気にして 免疫力を高めよう

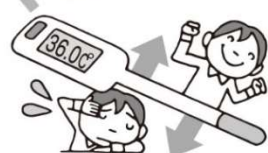
免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。  
白血球たちの働きを活発にするためのポイントは?

バランスよく  
食べよう



とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を  
36度以上に  
保とう



平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。

ストレスを  
発散しよう



ストレスが続く自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。



# 歯科受診すませましたか?

5月、6月に歯科検診をしましたね。治療の必要な人には歯科受診報告書を出しています。みなさん、受診は済ませましたか? 放っておいて、治っていることはありません。悪化する前の受診をおすすめします。病院を受診した人は、受診報告書を学校に提出してください。

## 11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できますよ。

- 食べもののカスや汚れが残っていませんか?
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの(歯垢)がついていませんか?
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか?
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか?

歯みがきが終わったら、  
鏡の前でチェック!



自分自身で、毎日しっかりとブラッシングすることは、重要です。それに加え、定期的な歯科受診をおすすめします。虫歯や歯周病の早期発見や治療につながります。

## いい歯のために、プラークコントロール!



プラークは歯の表面につき白くネバネバした細菌のかたまり。



プラークは食べかすと違って、うがい程度では落ちない。



毎日しっかりと歯みがきをしてプラークを増やさないことが基本。



歯石になると歯みがきでは取れないので歯科医院で取ってもらおう。