

# ほけんだより



富岡市立北中学校  
NO. 8  
2019.11.5

11月8日は立冬で、暦の上では冬が始まります。今のところ、北中学校や富岡市内ではインフルエンザは出ていませんが、喉が痛いなどの風邪症状の人はいるようです。しかし、群馬県内では、すでにインフルエンザが出ています。今風邪をひいていない人も、手洗い・うがい等で予防をお願いします。また、日頃の健康管理や三食きちんと食事をするなどの生活習慣を身に付けておくことが大切です。風邪やインフルエンザに負けず、元気に冬を過ごせるよう各自でしっかり対策をしましょう。



## インフルエンザと風邪の違い

様々なウイルス・細菌が原因

**カゼ**

- せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽め
- 発症はゆるやか

インフルエンザウイルスが原因

**インフルエンザ**

- 上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も
- しばしば38度以上の高熱
- 症状が重い
- 急激に発症する

インフルエンザは風邪よりも症状が重く、まれに気管支炎や肺炎などを合併することもあります。また、短期間で大流行するので注意が必要です。

### 【インフルエンザの場合の対応】

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
×× 発症	😊 解熱	→	→	→	→	🏫 登校OK	
×× 発症	→	→	→	😊 解熱	→	🏫 登校OK	

解熱後もウイルスを排出している可能性があるので、外出は控えましょう

【出席停止】  
発症した後五日を経過し、かつ、  
解熱した後二日を経過するまで

# 14日(木)はマラソン大会です



今日からコンディションを整えておきましょう。練習の成果が発揮できるように、自己ベストを目指して頑張ってください。応援しています。

- ◎ しっかりと睡眠をとり、朝は少し余裕をもって起きられるようにしましょう。
- ◎ 朝食を必ず食べましょう。また、消化のよいものを取りましょう。
- ◎ 朝、トイレタイムをとりましょう。

## ◆保護者の方へ◆

マラソン大会当日、朝の健康観察をお願いします。いつもより、食欲がない、体温が高い、元気がないなど、具合が悪い時は、学校までご連絡をいただければと思います。よろしくお願いたします。

また、マラソン大会に参加できない時は、必ず学校へご連絡をお願いします。

## 【マラソン大会当日】

### いつもと違うと感じたら・・・

マラソンはいつも苦しい・・・でも

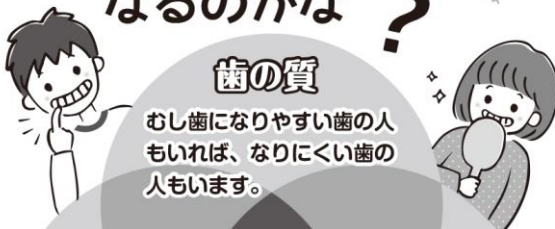
- ・胸が痛い
- ・気持ちが悪い
- ・フラフラする など

いつもの練習と比べて身体の様子がおかしいと感じたら、走るのをやめて、近くの大人の人に声をかけてください。



# 11月8日 いい歯の日

どうして  
むし歯に  
なるのかな？



## 歯の質

むし歯になりやすい歯の人もいれば、なりにくい歯の人もいます。

## 糖

甘いものにたくさん含まれています。

## むし歯菌

歯みがきがしっかりできていない人の口にはたくさんいます。

この3つの要素に、時間経過が加わってむし歯になります。大事な  
はやっぱり「食べたら歯みがき」！



## 【歯みがき後にCheck!】

- 食べ物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がついていませんか？
- 歯ぐきに赤く腫れているところはありませんか？

歯科検診でむし歯が見つかったのにまだ歯医者さんに行っていない人はいませんか？むし歯は自然に治ることはないのです、このまま放っておくと将来は入れ歯…なんてことにもなりかねません。

“いい歯の日”を機会にもう一度自分の歯について考えてみましょう。