



昌平中学・高等学校保健室

冬期の感染症の流行と予防について

秋が深まり、朝晩は冷え込むことが多くなってきました。日が暮れるのが早くなり、風が冷たくなってきて、冬が近いのだな・・・と感じます。

これからの季節は、かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎など冬に流行する感染症が心配されますが、この冬も新型コロナウイルス感染症の流行が心配されています。2回のワクチン接種を受けていても感染する可能性が十分にあります。外出や会話時はマスク着用、3蜜の場所に入出入りしないなど、1人ひとりが気を緩めることなく、慎重に行動してください。

～健康な体作りが感染症の予防に～

うがいと手洗いが、感染症予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。



また「バランスのとれた食事」「十分な睡眠と休養」「適度な運動」で、体の抵抗力・免疫力を高めることも非常に大切です。ウイルスを寄せ付けない強い体を作りましょう！！

これからやってくる本格的な冬に向けて、感染症に負けない丈夫な体作りをしてください。



季節性（冬）の感染症予防対策と新型コロナウイルス感染症の予防対策は同じです。
基本的な感染症予防対策を続けましょう！！

「新型コロナウイルス」「かぜ」「インフルエンザ」症状はどう違う？

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

☆11月8日は「いい歯の日」☆

歯科検診のお知らせ

11月16日(火) 17日(水)に実施予定です。詳しい日程は、クラッシーでお知らせします。

当日の朝は、必ず歯をみがいてから登校してください。登校後に朝ごはんを食べる人は歯科検診前に歯みがきしてください。

ひらいたら「とりかえ」のサインです



いい歯のために…

みがきのこしに注意



△歯と歯のあいだ



△おく歯のかみあわせ



△歯と歯肉のさかいめ



△歯と歯がかさなったところ

これらは、歯をみがくときに「みがきのこし」になりやすい部分です。つまり、プラーク(歯ごり)がたまって、むし歯・歯周病になりやすいところとも言えるでしょう。歯みがきをするときはとくにこれらの場所に気をつけて、かがみを見ながら時間をかけ、ていねいにみがいてくださいね!