# 11月



# 11月のほけんだより

風が冷たくなってきました。体が寒さになれていないこの時期は、かぜ・インフルエンザに注意しなくてはいけません。手あらい・うがいだけでなく、旬のおいしいものをたくさん食べて、じょうぶな体をつくりましょう。

１０月は、陸上大会がありましたね。６年生の一生懸命練習する姿や真剣に取り組む姿は、とてもかっこよかったです。これからも目標を持って毎日の生活を楽しく充実したものにしてけるといいですね。

## インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

### インフルエンザかも！？

- 進行が速い
- 38℃以上の高熱
- 寒気が強い
- 激しい頭痛や筋肉痛
- 咳がたくさん出る



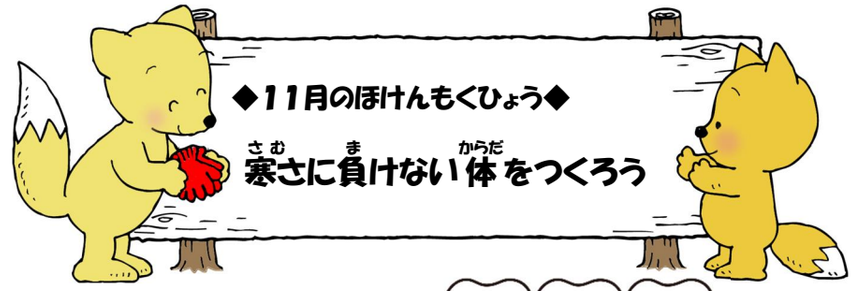
## 出席停止について

インフルエンザは出席停止扱いとなります。医師の指示のもと家庭療養をし、十分に体力が回復してからの登校をお願いします。

また、インフルエンザと診断された場合には、学校へ連絡をお願いします。

三郷市立彦糸小学校

令和８年１１月



◆11月のほけんもくひょう◆

寒さに負けない体をつくろう



## 11月8日は、いい歯の日

### むし歯の進みかた

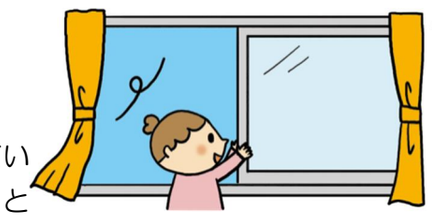


| 初期むし歯（C0） | むし歯（C1） | むし歯（C2） | 歯髄炎（C3） | 歯根膜炎（C4） |
|---|---|---|---|---|
| ケアして治せるむし歯 | エナメル質の小さなむし歯 | 象牙質まで進んだむし歯 | 神経まで達した重症のむし歯 | 歯髄炎が悪化したむし歯 |

むし歯は放っておくと、どんどん進行していきます。冷たいものや熱いものがしみるようになるのは、C2の段階です。痛みなどの自覚症状がでてきたときには、C3まで進行しているということです。痛くないから大丈夫と放っておかずに、早めに治療に行って、むし歯は痛くなる前に治すようにしましょう！

## 今日は何の日!?

### 11月9日は「換気の日」



「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気（風）の通り道をつくり、１時間に１回、５分程度の換気を心がけましょう。

### 11月12日は「皮膚の日」




空気の乾くこの時期は皮膚がカサカサになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。