













令和3年11月1日
さくらの学び舎
世田谷区立桜丘中学校
保健室

日に日に風が冷たくなってきました。思わずからだが震えてしまうこともありますね。その日の気温に合った服装を選び、体調を崩さないように気を付けましょう。

また、日照時間が短くなる秋から冬にかけて、「憂鬱^{ゆううつ}な日が多い」「疲れやすくなった」と感じる人がいます。これを【ウィンターブルー】といい、セロトニンの減少や体内時計の乱れが原因だと言われています。自分に当てはまるかも…と思った人は、ぜひ朝の光を浴びるように心がけてみてください。また、一人で悩んでいると気分の落ち込みが余計に増大してしまいます。家族や友達、先生等誰でもいいので、自分の感情を吐き出せるといいですね。

＼症状はどう違う？／

「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

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

2020 年は流行しなかったインフルエンザ。2021 年も様々な声がありますが、流行が見通せない状況です。

新型コロナとインフルエンザを症状で区別することは非常に難しいです。もし2つが同時に流行し、医療機関ですぐに診断してもらえないような状況になれば、治療開始が遅れ重症化する恐れもあります。新型コロナの再流行に備え、発熱時の判断材料のためにも、インフルエンザワクチンは有効です。

また、左の表は気を付けたい病気の知識として参考にしてください。
(安易に自分で判断することは避けましょう。)



インフルエンザワクチンについて



ワクチンを接種することで発病の可能性を低くし、重症化を防ぐことができます。インフルエンザは例年12月から流行し始め1月～2月に流行のピークを迎えます。接種してから効果が表れるまでに2週間程度かかるので、12月初旬までに済ませておくのがオススメです。免疫を獲得してからの有効期間は5か月程度と言われています。また、コロナワクチンの接種からは最低2週間空ける必要があります。

11月8日は
いい歯の日



～ガンコな強敵！？^{しせき}歯石～

6月に実施した歯科検診で **183名**の生徒に「歯石」のお知らせを出しています。歯石って一体なんでしょう？

「歯石」とは、^{しこう}歯垢（プラーク）に唾液中のカルシウムが沈着し、硬くなって歯にこびりついたものです。大きくなると歯肉を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させます。歯石になると**歯磨きではおとせません！** 歯科医院で除去してもらう必要がありますが、歯周病は自覚症状が出にくいことも特徴のひとつ。**学校の歯科検診で指摘されたら、受診のチャンスです！** ほんたうにかりになり、痛みや違和感で気づいた時には進行していて…ということも十分あり得るのです。お知らせをもらったけど、まだ受診していなかったという人は今からでも遅くありませんので是非！



かかりつけ歯医者を持ちましょう

むし歯や歯周病の治療だけじゃない！ 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。



笑顔に自信



パフォーマンス向上



相談だ—
歯医者さんに



11月8日は

おいしく食べる



感染症予防



11月9日は
119番の日



119番通報には次の手順があります。いざというときに慌てないように、しっかり覚えておきましょう。

- ① 「**火事ですか、救急ですか**」と聞かれるので、どちらか答える。
- ② **目的地の住所や付近で目標にできるもの**を伝える
- ③ 通報した理由（**火災/病人・けが人の状況**）を伝える
- ④ **自分の名前**と使っている**電話の番号**を伝える
- ⑤ その他、相手（消防本部など）の質問・指示に従う

★スマホ・携帯電話から通報した場合は、しばらく電源を切らないようにしましょう。

119

