

寒さや感染症に負けない体を作ろう！！

日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。1日の寒暖差の大きいこの季節は体調を崩す人が多いです。また、気温が下がり空気が乾燥するため、インフルエンザや風邪などの感染者が増える時期でもあります。手洗い・うがいを丁寧に行うとともに、免疫を落とさないようにしっかりとごはんを食べ、十分な睡眠を確保するようにしましょう。これから徐々に寒くなっていきますが、天気の良い日は、外に出て身体を動かし体力をつけることも大事ですよ。

インフルエンザはやってきます！

インフルエンザの特徴は

- 高热
- 寒気
- 全身痛
- だるさ

普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が急に出来ます……

部屋の加湿を心がけ、あたたかくして早く休む。

かかったかな……？と思ったら……

医師の診察を受ける

インフルエンザと診断されたら出席停止となります。

予防への心がけ・忘れずに

- 手洗い
- うがい
- しっかり睡眠
- バランスのよい食事
- 冷えに注意
- 換気
- 体を動かす
- 人混みを避ける

お済みですか？ 予防接種

発症・重症化を防ぐ、強い味方です。

インフルエンザの予防法の一つとして頭に入れておきましょう。

【Q1. 打つとしたらいつ頃？】
ワクチンを打って効果が出るまで1～2週間かかります。予防接種を考えている人は、インフルエンザの流行シーズン前(10月～12月)の接種をお勧めします。

【Q2. 絶対にかからないの？】
感染の可能性はゼロになるわけではありません。インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発病しても症状を軽くしたりするためのものです。

【Q3. 効果はどのくらい続く？】
接種後2週間後から約5カ月持続するといわれています。

*インフルエンザの出席停止の期間は??

発症後5日かつ解熱後2日(幼児は3日)を経過するまで ※発症した日、解熱した日を「0日」とします

咳エチケット できていますか??

ウイルスを含んだ飛沫(鼻水や唾液)は咳やくしゃみとともに飛び散ります。学校や電車など人が集まる場では、「咳エチケット」を心掛けましょう。



- 風邪症状があるときは、マスクを着用する！
- ティッシュやハンカチで鼻と口を覆う！



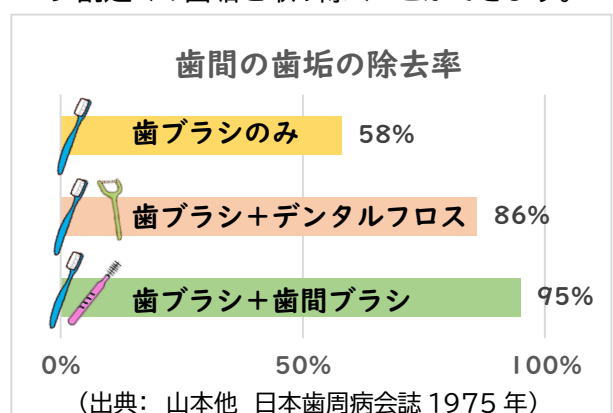
急な咳やくしゃみは袖で覆ってもOK！

11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「いい歯の日」。永久歯は一度しか生えてきません。“セルフケア”と歯科医院での“プロケア”の2つのケアで一生の歯を大切にしましょう。

デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯垢の除去率UP！！

歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくいので歯垢が残りやすく、むし歯や歯周病が発生しやすいです。実は、歯ブラシだけでは6割程しか歯間の歯垢が落せていません。歯ブラシと併せてデンタルフロスや歯間ブラシを使うと9割近くの歯垢を取り除くことができます。



歯科医院で定期検診

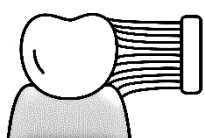


歯と口をいつも健康に

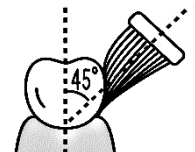
歯科医院では、むし歯の治療だけでなく、歯や歯ぐきのチェック、歯垢・歯石の除去やブラッシング指導などもしてもらえます。半年に1回は、歯科医院で定期検診を受けることをお勧めします。

～歯みがきのポイント～

★歯ブラシは歯の表面にきちんと当たるように



★歯と歯肉の境目は、毛先を斜め45°の角度で当てる



★歯ブラシは軽く握り、力を入れず左右に小刻みに動かす



★歯の裏側や奥歯は歯ブラシのつま先やかかとを使う

