

11月になりました。今年もあと2か月ですね。さて、「小春日和」という言葉を聞いたことがありますか？

漢字からは春の気候を思い浮かべるかもしれませんが、冬のはじめ、ちょうど11月頃のおだやかな天気のことを意味します。寒さの本番を迎える前、気持ちのいいお天気の日、ぜひ身体を動かしてみてください。

## 免疫力を高めよう！

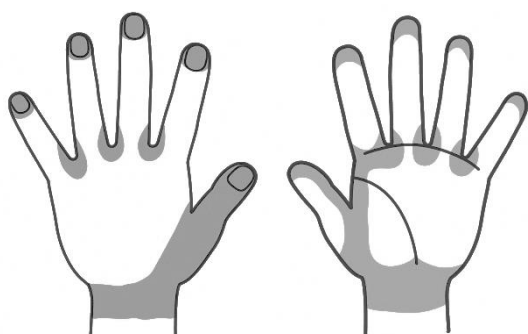
生活習慣の見直しは、免疫力を高めてカゼ予防につながります。こんな生活をしていませんか？



## 手洗いでできていますか？

給食前など、面倒だからとアルコール消毒で済ませていませんか？

ノロウイルスなど、感染性胃腸炎の中にはアルコール消毒が効きにくいとされているウイルスもあります。先月から、学校でも液体石けんを導入しました。石けんをしっかりと泡立ててこまめな手洗いをするようにしてください。



色のついている箇所は、洗い残しの多いところ。特にしっかりこすって、ウイルスを洗い流そう！

# 感染症予防に大切な3つのこと

コロナだけではなく、かぜ・インフルエンザの季節がやってきました。

大阪市内では、インフルエンザによる学級休業をしている学校園もでてきています。

さて、感染症は ①病原体（感染源）、②感染経路、③宿主 の3つがそろって感染が成立するといわれています。そのため、この3つに対策をすることで感染症予防につながります。

## ① 病原体（感染源）の排除

ウイルスなどを含んでいるものを排除すること。

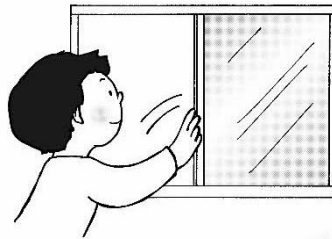
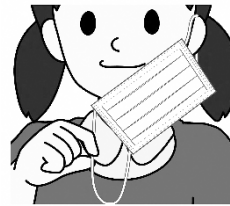
- ・鼻水や嘔吐物などに触ってしまったら、石けんで手洗いをする。
- ・マスクの内側を触らず、つけ外しはひもを持つ。 など



## ② 感染経路の遮断

病原体が新たに感染を起こす経路を断つこと。

- ・石けんでの手洗い
- ・部屋の換気 など



## ③ 宿主の抵抗力・免疫力の向上

宿主とは、病原体が増えることのできる場所のこと。

自分自身の抵抗力・免疫力の向上に努めることが大切。

- ・生活習慣の見直し（中学生は8～10時間睡眠が必要といわれています）
- ・ワクチンを接種する（インフルエンザワクチン、そろそろ始まっています） など



体調をくずしている時は、感染しやすい状態でもあります。無理せず休養してくださいね。

11月8日は

いい歯の日

10月27日(水)、学校歯科医の先生に「歯と口の健康教室」を1年生対象に開いていただきました。

ポイントとして

- ・歯ブラシだけではなく、「フロス」も使うことで、歯の汚れがしっかりとれること。
- ・「あいうべ体操」をして、口呼吸を防ぐこと。
- ・よくない姿勢は、かみ合わせにも影響してしまうこと。 など

歯と口に関するお話をたくさんしていただきました。

さて、1学期の歯科健診結果で「3. 受診をおすすめします」に○がついていたのに、まだ受診していない人はいませんか？ 歯はこれから、一生使っていきます。なるべく早く受診して、受診結果を学校に報告してくださいね。