

# ほけんたより。11月

松橋支援学校 保健室  
令和元年（2019年）11月1日

じゅういちがつようか りっとう こよみ うえ ふゆ はじ い き も あきば  
11月8日は立冬で、暦の上では冬が始まります。と言っても、まだまだ気持ちのいい秋晴れの  
ひ おお ことがねいろ あき かん こがねいろ そ し き は  
の日も多いですね。イチョウの黄金色にも秋を感じます。イチョウが黄金色に染まる時期には、葉  
お まえ ようぶん じゅうぶん たくわ ほんかくてき ふゆ く まえ  
を落とす前に養分を十分に蓄えているそうです。みなさんも本格的な冬が来る前に、カゼやイン  
フルエンザに備えて、免疫力を高めておきたいですね。



じゅういちがつようか は はちまるにいまる  
11月8日は『い(1) い(1) 歯(8) の日』です。みなさんは、『8020  
うんどう うんどう ほんいじょう は たも  
運動』を知っていますか？「80歳になっても20本以上自分の歯を保  
う」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足するこ  
とができると言われていいます。ところで、大人の歯はもともと何本の歯があ  
るか知っていますか？ 親知らずという一番奥の歯は出ない人や抜いてし  
まう人も少なくないので、それを除くと28本です。（親知らずを全部入れ  
ると32本になります。）若い頃から歯を大事にする習慣がないと、28本のうち20本以上残  
るのは大変です。毎日の丁寧な歯みがきや定期的な検診を受けることが大事です。また、学校で始ま  
ったフッ化物洗口もむし歯の予防になります。



## 【保護者のみなさまへ】

4月の歯科検診の結果で、むし歯の疑いや歯肉・歯垢の状態により歯科受診を勧めた人で、受診報告書が未提出のお子さんには再度受診を勧めるお知らせを配付しています。早めの受診をお願いいたします。

## インフルエンザ



## 早めの予防接種を

きせつせい りゅうこうせい はじ  
季節性インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、  
たんきかん おお ひと かんせん ひろ にほん れいねん がつ がつ りゅうこう  
短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、例年12月～3月が流行  
シーズンです。インフルエンザにはワクチンが有効で、予防や症状軽減  
が期待できます。13歳未満の方は2回接種で、13歳以上の方は1回接種  
を原則としています。10月頃から各医療機関で予防接種が開始されてい  
ます。2回接種が必要なお子さまは、寒くなってくると体調次第ではなか  
なか接種ができないことも考えられますので、1回目を11月上旬まで  
には受けていただくのが理想です。1回接種の場合は、効果が発揮される  
までの2週間を考えると、11月半ばまでに受けるのがいいでしょう。  
こうか かけつづ はや よほうせっしゅ こころ  
効果は5ヶ月続くので、早めの予防接種を心がけましょう。