

あたたかかった10月ですが、一気に気温が下がり、同時にいろいろな感染症流行がニュースになっています。武山でも、発熱・長引く咳・嘔吐などの症状の人が多くなっています。

風邪はひき始めのケアが大切です。あたたかくして睡眠を十分にとりましょう。体調がすぐれないときは、でかけるのは控えた方がいいですね。『手洗い・うがい・マスクの装着』できない人も少しずつ練習を♪



インフルエンザ

今年の流行は早いようです
学級閉鎖の学校も多数出ています

- 病原体→インフルエンザウィルス
- 潜伏期間→1～3日
- 症状→高熱、のどの痛み、咳・鼻水、
筋肉痛、関節痛、寒気、だるさ
- 登校→発症から5日、かつ解熱後2日を
経過するまで出席停止

マイコプラズマ感染症

マイコプラズマ肺炎は、4年ぶりに本格的な流行のおそれ

- 病原体→マイコプラズマ
(最小の細菌類)
- 潜伏期間→2～3週間
- 症状→発熱、頭痛、乾いた咳が長期間
続く
- 登校→医師より、症状が改善し全身状
態が良いと診断があれば可



流行注意！



溶連菌感染症

毎年とくに冬に流行し、同じ人が何回もかかります

- 病原体→A群溶血性レンサ球菌
- 潜伏期間→2～5日
- 症状→発熱、のどの痛み、扁桃腺が腫れる、
発疹が出ることもある
- 登校→医師より処方された適切な抗菌薬
の服用で24時間以内で感染力は
なくなるため、それ以降は登校可



感染性胃腸炎

梅雨時と冬に流行します
感染力がとても強く人から人へうつります

- 病原体→ノロウィルス、ロタウィルス
- 潜伏期間→ノロは12～24時間、
ロタは1～3日
- 症状→くりかえす嘔吐と下痢、脱水から
発熱、けいれんすることもある
- 登校→症状がおさまり、全身状態がよければ
登校可だが、回復しても手洗
いをしっかりさせる





食欲の秋ですが、食べすぎには注意しましょう！



たくさんかんで食べるじょうぶ、こんなじょうぶがあります

おいしく食べられる




苦みや辛みのある食べものでも、たくさんかんでいるうちに、甘みが出て、おいしく感じられます。また、舌にある味を感じる細胞が刺激されて、味わう力が発達すると考えられています。

消化を助ける



たくさんかむと、だ液がたくさん出てきます。だ液と混ぜ合わされることで、食べものが消化しやすい形に変わり、食べものの栄養分をしっかりと体に取り入れることができます。

食べ過ぎを防ぐ



たくさんかんで、時間をかけて食べると、脳に「おなかがいっぱいになったよ」という信号がタイミングよく送られて、食べ過ぎを防げます。肥満や生活習慣病の予防にも役立ちます。

脳を刺激する




食べものをかむときのあごの動きは、脳への血液の流れを増やしたり、脳を刺激したりします。そのことが脳の発達を助けたり、脳の働きを高めたりすると考えられています。

表情ゆたかに



たくさんかんで、口を動かすことで、あごや口のまわりの筋肉がきたえられ、口元がひきしまった、生き生きとした表情になります。もっとすてきな笑顔になれますよ。

「かむ」力って、どのくらい？



ぐっと歯を食いしばったとき、奥歯には40kg近く、前歯でも20kgぐらいの力がかかっているというデータがあります。

何回ぐらかめばいいの？



「ひとくち30回」を目標にしましょう。数えながらかんで食べているうちに、だんだんかむことが身についてきます。