

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づく時期になりました。子ども達は、落ち葉拾いやどんぐり集めと、季節の移り変わりを、肌で感じながら日々過ごしています。天気の良い日は外で遊び、たくさんご飯を食べて、冬に向けて体力をつけていきましょう。

## かぜとインフルエンザの違いは…？

### かぜとインフルエンザの違い

かぜは、咽頭痛・鼻汁・くしゃみ・咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。しかし、インフルエンザは、38℃以上の高熱・頭痛・関節痛など全身症状が突然現れます。また、かぜと同様の咽頭痛・鼻汁・咳などの症状も見られます。

### こんな時はインフルエンザかも…！

- ・急激な症状の出現・悪化
- ・38℃以上の高熱
- ・強い悪寒
- ・頭痛や関節痛、咳



### インフルエンザワクチンについて

発症を防ぐ事は出来ませんが、肺炎や脳症などの重症化を防ぐ事が期待出来ます。ワクチンの効果が期待出来るまで2週間ほどかかり、半年間程度効果が期待出来ます。インフルエンザはA型・B型など種類が複数あり、1年に複数回かかる場合もあります。



## 正しい換気ってなんだろう？ ～換気の疑問Q&A～

### ・エアコンがついていれば、換気は不要？

換気機能のないエアコンだと、室内の空気を温める・冷やす・そして戻すの繰り返しのため、ウイルスは外に出て行かず、換気は出来ていない状態です。

### ・換気の窓はほんの少しだけ開いていればよい？

10～20cmを目安に窓を開けましょう。理想は常時換気ですが、冬場は、室温が下がり過ぎて、風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて行うといいでしょう

### ・換気扇を回していれば、窓は開けなくてよい？

換気扇だけでは、特に人の集まる場所など換気が不十分な場合もあります。窓がある部屋は窓を開ける換気も併用しましょう。

### ※換気の日安

**30分～1時間に1回5分以上窓を開けてみましょう**

## 歯ブラシ交換をしよう

毎日使う歯ブラシ、こまめに歯ブラシの状態を確認していますか？11月8日は「いい歯の日」。いい歯を保つためには、歯ブラシは必要不可欠です。ぜひこの機会に、ご家庭にある歯ブラシを確認してみましょう。

### ◎交換の日安は1ヶ月に1回！

歯ブラシを後ろ側から見て、後ろ側から毛先がはみ出て見えていたら、交換時期です。

### 毛先の広がった歯ブラシだと・・・

歯垢をしっかりと取り除くには、歯ブラシの毛先をしっかりと歯にあてる必要があります。毛先が広がった歯ブラシでは、歯にうまく当たらず、歯垢がキレイに取り除けません。

