

# ほけんだより

平成27年12月22日  
練馬区立豊玉東小学校  
保健室

がつ ほけんもくひょう  
12月の保健目標

かぜを よぼうしよう！



朝夕、だいぶ寒くなってきました。学校では、熱、嘔吐、腹痛などで欠席、早退が増えてきています。インフルエンザや感染性胃腸炎などが流行る季節となります。気をつけていきましょう。

## 【気をつけよう！感染性胃腸炎】

感染性胃腸炎とは、主にウイルス等が原因として起こる胃腸炎の総称です。例年、11月～2月にかけて、ノロウイルス等を原因とする感染性胃腸炎が流行します。学校でも手洗い、うがいの励行に努めてまいりますが、ご家庭におかれましても今後の流行に備え、充分ご注意ください。

主な症状： 腹痛、下痢、嘔吐、発熱（感染しても人によって症状に差があります。）

感染経路（ノロウイルスの場合）

- ・感染した便や吐物に触れた手指を介してノロウイルスが口に入った場合。
- ・ノロウイルスを内臓に取り込んだ、カキやシジミ等の二枚貝、生又は不十分な加熱処理で食べた場合。
- ・感染した人が十分に手を洗わずに調理した食品を食べた場合。
- ・感染者の吐物や便が乾燥して塵となり、その塵と一緒にウイルスを吸い込んだ時。

感染予防のポイント

- ・一人一人が手洗いをきっちり行うこと。石けんと流水でていねいに手を洗う。
- ・便や吐物を捨てる時は、使い捨てのマスク、手袋、エプロンを着用し、塩素系の漂白剤適切に消毒、換気し、処理後は、石けんと流水で十分に手洗いする。
- ・カキなどの2枚貝を調理するときは、十分に加熱する。（90度90秒以上の加熱）

潜伏期間：1～2日程度

治療

- ・脱水症状に気をつけて、早めに病院に行きましょう。
- ・安静に努め、嘔吐の症状が治ったら、少しずつ水分を補給し、回復期には消化しやすい食事をとるようにしましょう。

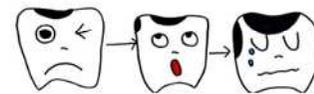


## 【もうすぐ冬休み】

- ・生活リズムを崩さず、早寝、早起きを心掛けましょう。
- ・うがい、手洗い、病気の予防に努めましょう。
- ・イベントやお祝い行事が多い時期です。家族で出かける際は、無理のない計画を立てましょう。
- ・健康に気をつけて、暴飲、暴食に気をつけましょう。
- ・テレビやゲームばかりで終わることのないように、外遊び、家族の交流を深めましょう。  
楽しい冬休みをお過ごしください。裏に「歯みがきカレンダー」をつけました。  
ご家庭の歯みがき習慣にご活用ください。



# 冬休み・はみがきカレンダー



<p><b>ミュータンズキン</b> せまりくる きょうふ</p>	<p>あまいもの大好き。はみがきなんてめんどうなことをだいきらい。</p>	<p>そんな、トヨタロウくんのくちのなか。むしばきんがねらっています。</p>	<p>うっひっひっ！おれたちのなまえは、ミュータンズ。目にはみえないバイキンさ。</p> <p>ほんみょうはストレプトコッカス・ミュータンズ。</p>	<p>あまいたべかすはおれたちのさいこうのエサとすみかになる。きょうもごちそうだ。なかまをふやせ。 さんをだせ。はをとかせ。</p>	<p>じわり、じわり、ミュータンズきは、はをとかしていきます。</p>
<p>はじめは、いたみもないのできづきません。</p>	<p>いつのまにかトヨタロウくんのはは、むしばだらけになっていました。</p>	<p>いたい、いたい、はがいたい。</p> <p>ミュータンズきをたおすよいほうほうはないのかな～</p>	<p>ミュータンズきはおおよろこび。</p> <p>むしばになったら、なおらない。もどおりにはなおらない。</p>	<p>ネパネパはについているよこれはね、おれたちむしばきんのかたまりさ。そうかんたんには、とれないよ。 たべかすをたべたあと、さんを出し、きみがはみがきをしないあいだに、はをとかとかすのさ。</p>	<p>トヨタロウくんは、まさおになりました。 「そんなのいやだ～」 きょうふ</p> <p>トヨタロウくんは、こころにきめました。</p>
<p>“たべたらすぐに はをみがこう”</p> <p>たべたらすぐ みがこう</p>	<p>“おやつは、だらだらたべずに、 じかんをきめてたべよう”</p>	<p>“みがきにくいところは、 よくみがこう”</p> <p>はとはのあいだ はかばか おくばはでこぼ</p>	<p>まいにちみがいて</p>	<p>えがおのトヨタロウくんになりました。</p>	<p>お・し・ま・い</p>

みがいたら、ひづけのところにいるをぬったり、しるしをつけたりしていきましょう。1日、3かい、みがけたら、きっとピカピカです。  
(歯みがきカレンダーの絵と内容は、児童保健委員会で作成したむし歯予防の紙芝居からの抜粋です。)