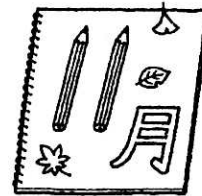


ほけんたより



はしどしや けんしつ
橋戸小 保健室

平成27年11月18日

*おうちの方と
いっしょに読みましょう

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。風邪をひきやすくなる時期です。
晴れた日には、半袖で遊ぶ子もいますが、急に気温が下がることもあります。トレーナーやカーディガン等の上着を用意しておいて、寒さを感じたら上着を着て、調節しましょう。冷えてしまった体は、風邪の菌やウイルスとたたかう力が弱くなってしまいます。体を冷やさないように気をつけましょう。



☆秋の歯科検診のお知らせを配付しました。

10月29日(木)に秋の歯科検診を行い、結果のお知らせを5日に配付しました。遅くなってしまい、ごめんなさい。今回は「虫歯はあるか」、「歯垢がたくさんついていないか」、「かみ合わせがおかしくないか」を確認する簡単な検診でした。

なるべく早めに受診したほうがよいと思われる状態の人にだけ「結果のお知らせ」を渡しています。現在通院中の場合は次回受診のときに報告書を書いてもらってください。春の検診で受診をすすめた人の中には、まだ歯科医院を受診していない人もいます。歯は自然には治りません。ぜひ、この機会に受診をしましょう。

さて、そこで...

歯のクイズ



親子でかんがえよう!

《第1問》 次のうち、虫歯を予防しないものはどれでしょう?

- 1 フッ素
- 2 キシリトール
- 3 麦芽糖

《第2問》 歯と鉄ではどちらが固いでしょう?

- 1 歯
- 2 鉄
- 3 どちらも同じ

《第3問》 次のうち、一番虫歯になりやすい飲み物はどれでしょう?

- 1 スポーツドリンク
- 2 オレンジジュース
- 3 飲むヨーグルト

《答えは裏面にあります》

☆ためしてみよう! お茶うがい

水よりもお茶でうがいをしたほうが、風邪やインフルエンザ予防に効果があると言われています。

なぜ、お茶がよいの?

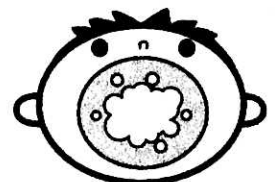
- ・お茶の「カテキン」という成分には殺菌する力があり、ばい菌やウイルスをやっつけてくれます。
- ・ビタミンC(緑茶に入っている成分)が、弱くなったのどの皮ふを、元通りにしてくれます。
- ・テアフラビン(紅茶に入っている成分)が、インフルエンザウイルスとたたかってくれます。

どんなお茶がよいの?

- ・のどが痛くなりやすい人は緑茶、主にのどの殺菌をしたい人は紅茶がおすすめ。とくに「アッサム」という紅茶は効果が高いそうです。
- ・ウーロン茶でもOK。カテキンが入っているお茶なら大丈夫ですが、砂糖が入っているものは虫歯になりやすいので、おすすめしません。

★おうちの人が入れたお茶の残りでもよいので、ためしてみてください。熱すぎず、冷たすぎずの、ぬるい温度にして、うがいをしましょう。

★風邪やインフルエンザを治す効果はありません。病気になってしまったときには、きちんと病院を受診しましょう。



☆感染性胃腸炎の予防について

腹痛等の胃腸炎症状で欠席する児童が少しずつ増えています。これから一段と寒くなり、12月頃からノロウイルスが活発になります。ノロウイルスは非常に感染力が強く、あるホテル内で1名がじゅうたん敷きの廊下で嘔吐したことで400名に感染が広がったケースがあるほどです。また、ノロウイルスの生存日数はだいたい1～2日ですが、閉め切った部屋等の悪条件では1ヶ月以上生存します。正しい知識を持って、感染を拡げないように気をつけなければなりません。

感染性胃腸炎

《感染経路》 様々な感染経路があるので、要注意である。原因となるウイルスは「ノロウイルス」、「ロタウイルス」、「サポウイルス」、「アデノウイルス」などがある。

- ①経口感染…ウイルスに汚染された飲料水や食物による感染（いわゆる食中毒）。ウイルスを内臓に取り込んだカキやシジミなどの二枚貝を生で又は不十分な加熱処理で食べた場合。
- ②接触感染…感染した人の便や吐物に触れた手指を介してウイルスが口の中に入ることによる感染。
- ③飛沫感染：便や吐物が乾燥して、埃とともに舞い上がったウイルスを取り込むことによる感染。

《潜伏期間》 数時間～数日（平均1～2日間）

《症状》 主症状は嘔吐、下痢。発熱することは少ない。



《治療》 ノロウイルスに対する特効薬はなく、対症療法となる。脱水症状を生じることがあるので早めに医療機関を受診する。経口や点滴による水分補給が重要である。

経口補水液（OS-1等）も薬局に売っているので、医師や薬剤師に相談してみるとよい。

《予防》

- ・最も重要なのは手洗いである。石けんと流水で十分に洗う。
- ・カキなどの二枚貝を調理するときは中心部まで十分に加熱する。（中心温度85℃で1分以上の加熱が必要）
- ・便や吐物を処理するときは、必ず換気をして、次亜塩素酸ナトリウム水溶液（500mlの水にキッチンハイター等の塩素系漂白剤キャップ半分位を入れたもの）で汚れた場所を消毒することが大切である。汚れた衣服も消毒が必要であるが、色落ちしやすいものは、熱湯かアイロンを当てて消毒するとよい。

《出席停止期間》 学校長が学校医と相談して出席停止扱いにすることができる。特に決まった期間はない。全身状態が安定して、かかりつけの医師より登校可能の判断をもらってから登校する。

《学校での対策》

- 各教室に「嘔吐処理グッズ」（手袋、マスク、エプロン、瞬間凝固剤等）を置いています。次亜塩素酸ナトリウム溶液は、安全を考慮して、職員室や保健室等、教職員が管理できる場所に置いています。

《ご家庭へのお願い》

- 汚れた衣類等は、感染拡大予防のため、学校で洗うことができません。ご了承ください。ビニールに入れて持ち帰らせますので、ご家庭で消毒と洗濯をお願いします。
- 繰り返す嘔吐はもちろん、吐き気が続く場合も、ご家庭に連絡し、お迎えを依頼します。
- 朝、食欲がない、気持ち悪い等の気になる症状がありましたら、ご家庭で少し様子を見てください。登校する場合は、連絡帳にて状態等をお知らせください。

表面 歯のクイズの答え

《第1問》3 …麦芽糖はビールに含まれる糖類（砂糖の仲間）です。大人の方は注意しましょう。

《第2問》1 …ひっかいたときの傷の付きにくさで言うと、鉄より歯のほうが傷付きにくいのです。

《第3問》1 …スポーツドリンクに入っているアミノ酸やクエン酸には歯を溶かす力があります。