



谷原中学校
保健室No.23
25、12、2

今週は健康観察週間です

今月のテーマは「インフルエンザ、感染性胃腸炎を予防しよう」で、主に手洗い、うがいについての質問をします。

感染性胃腸炎の原因になるウイルスの一つにノロウイルスがあります。ノロウイルスは、アルコールでは消毒できません。お店や、病院の入り口に設置されている「手指用アルコール消毒」などのスプレーは、インフルエンザには効果はあるけれど、残念ながらノロウイルスには効かないのです。ノロウイルスに効果があるのは塩素系などの皮膚に直接つけられない消毒薬だけです。そうすると、手を洗うことが一番の予防です。

都内では感染性胃腸炎による学級閉鎖が11校、学校閉鎖が2校も出ています。中には、嘔吐時の処理がうまくいかなくて感染が拡大した学校もあるそうです。

裏面に、嘔吐物の処理の方法を載せましたので、ご家庭でも参考にしてください！

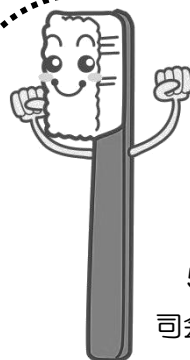
秋の歯科検診をめぐる保健室での出来事。。。。

むし歯や歯肉「1」以上でまだ治療済みでない人が対象で、今年度は全校で79人でした。

★対象者から外れたいと治療に急ぐ対象者候補の生徒達！なぜかという、昨年の秋の検診で、学校歯科医の先生にたくさん注意されて同じ事にはなりたくないようです。そこで頑張ったH君。歯科検診が始まる五分前に治療済みの用紙を保健室まで走って持ってきました。歯科の先生に褒められて嬉しくなって、対象外なのに検診を受けに来たH君が一言「きれいになったの見て欲しい！」とニコニコ顔でした。



★前日、最終対象者に残った人達だけに配布される「ほけんだより」をもらって、焦って「昨日歯医者へ行きました」という人が数人。。。しかし「1回行ってもだめだ！きちんと通いなさい」と喝を入れられた歯科検診でした。



1年生・F組を対象に 11月21日(木) 5、6校時

練馬区保健相談所
歯科衛生士さんによる

歯科指導を行いました

5時間目は、1年生全員とF組を対象に、1年給食保健委員の司会進行で「むし歯、歯肉炎」のお話を聞きました。スライドの中には、「中学生のひどい歯肉炎の写真」や「歯を磨くことは、歯垢をとること」などの歯ブラシの使い方についてのお話もありました。

最後に見た映像で、ほんの少しの歯垢を顕微鏡で見た時の謎の生物？

むし歯菌がウヨウヨしていて、皆さんの顔が引きつりましたね！

歯科指導が終わった後も、「あの虫（虫ではない・・・）は衝撃的だった」と言う1年生がたくさんいて、とても印象に残ったようでした。その後、ABC組は各クラスに分かれて、ブラッシング指導を受けました！



最初は、RDテストという、自分の口の中に「むし歯菌」がどの位いるかのテストを行いました。スポイトで唾液を取るのに一苦労・・・
錠剤に唾液をしみ込ませて、自分の腕に貼って15分間培養すると変色した色によってむし歯菌が多いか少ないかが判定されます！

いよいよ、自分の歯を赤く染めて、歯垢がついているかチェックをしました。今回は、上下前歯6本ずつです。みんな上手に塗れていましたね！2回うがいをした後・・・「まさか！！」という顔をしている人がたくさんいました。午後ということはあるかもしれませんが、朝歯みがきをしてこなかった人は、すきまなく真っ赤っか！歯科衛生士さんに、歯垢の付き方を判定してもらったら、教えていただいた方法で、その赤い色をブラッシングで落としていきます。いつも通りではなかなか落ちなくて、歯ブラシの当て方を工夫して磨いていました。そんな赤い歯のまま帰ることはできないという必死さが伝わってきたと同時に、ブラッシングの良い勉強になっているなとも感じました。

ワークシートの感想には、「今まで通りの歯みがきでは歯垢は取れていないことが分かった」「自分はきれいだと自信があったのに、真っ赤になってしまってショックだった」など書いた人がたくさんいました。この歯科指導をきっかけに、少しでも上手な歯みがきができるようになって欲しいと思っています。



1年給食保健委員が歯科指導の道具の準備から、片付け、当日の司会進行をしました。「各自で持ってくる道具も忘れ物があったら困るね」と「家から余った紙パックを持ってくるよ先生！」と言ってくれて頼もしかったです。司会も上手でした。本当にお疲れ様でした！どうもありがとう！

●嘔吐物処理方法●

バケツ・キッチンハイターなどの塩素系消毒薬・新聞紙・ペーパータオル・ゴミ袋・使い捨ての手袋とマスクとエプロン・雑巾など



① 指輪・時計などをはずして、使い捨てマスク手袋をつける。



③ 嘔吐物は広げないようにペーパータオル新聞紙などで拭き取る。



② 消毒薬を調整する。1Lの水に20mlの塩素系漂白剤(キッチンハイター)を入れて、0.1%濃度にする。空のペットボトルにキャップ2杯のハイターを入れて水を入れると便利です



④ ゴミ袋をかけたバケツに静かに入れる。



⑤ 消毒薬を浸したペーパータオルで再度きれいに拭く。



⑥ 拭いたペーパー、新聞も全てバケツに入れ、消毒薬も加える。



⑦ 汚れた床に、ペーパータオルを敷き、消毒薬をしみこませる。



⑧ 一度ここで、手袋を裏返してはずし、使用したものはすべて厳重に封をする。



⑨ ⑦を回収してゴミ袋に入れ捨てる。床は水ぶきする。

30分後

・じゅうたんなど、水拭きできないところの場合は、アイロンで熱を加えて消毒すると良いです。
・嘔吐物で汚れてしまった衣類や寝具は。汚物を十分落とした後、消毒薬に30分以上浸すか、85度、1分以上の熱湯消毒をするなどしてから、他の物とは別に洗濯します。