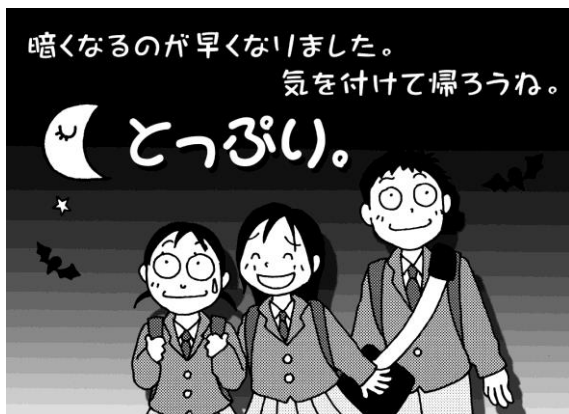


えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和3年11月2日



日暮れの時間が早くなり、朝晩の冷え込みも厳しさを増してきました。気温の変化に体がついていかず、体調を崩しやすくなる時期です。食事・睡眠・運動をバランスよくとりながら、体調管理をしっかりと行っていきましょう。

また、寒くなるとポケットに手を入れて歩く姿を見かけることがあります。背中丸まり、寒い感じが伝わってきます。猫背や悪い姿勢は見た目にも健康にも一つもよいことはありません。寒い時こそ背筋を伸ばし、よい姿勢を意識して生活しましょう。

11月の保健目標

冬の疾病を予防しよう！

「冬の疾病」と言っても思い浮かべるものは・・・「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」などではないでしょうか。新型コロナウイルス感染症の流行により、感染症予防は冬だけではなく1年中続けられています。そのせいか、昨年度はインフルエンザの流行というニュースはあまり聞かなかったと感じています。

基本的に「インフルエンザ」も「感染性胃腸炎」もコロナ予防をしっかりと行っていれば予防できる疾病です。これからの季節も気を緩めずに予防を続けていきましょう。

<<<<<感染性胃腸炎とは・・・?>>>>>

感染性胃腸炎とはおもにウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎のことです。(ノロウイルスは感染性胃腸炎をおこすウイルスの1つです。)

<おもな症状> 吐き気・腹痛・下痢・嘔吐・発熱

<潜伏期間> 1~2日

特別な治療法はなく、つらい症状を軽くするための処置が行われます。嘔吐の症状がおさまったら少しずつ水分を補給し、安静に努め、回復期には消化しやすい食事をとるよう心がけましょう。

<感染ルート>

① ウイルスの付いた食べ物(加熱不十分なカキなどの二枚貝など)→人(食中毒)

② 人→(ふん便・嘔吐物)→人(感染症)

(便や吐物が乾燥してちりとともに舞い上がり
それらと一緒に鼻や口から入った場合も感染します。)

<予防のポイント>

☆最も大切なのは手洗いをきちんと行うことです。

トイレの後、調理や食事の前には、その都度、石鹸と流水で十分に洗いましょう。

☆便や嘔吐物を処理する時は、注意して処理しましょう。(詳しくは裏面に)

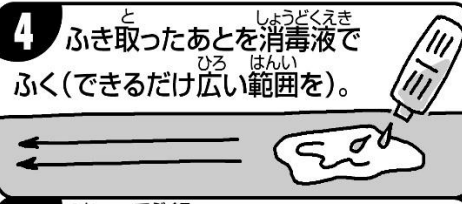


おうちの方へ ノロウイルス感染症 おう吐物の処理の仕方

1 処理の前にマスクや手袋、エプロン(できればゴーグル)をつける。



4 ふき取ったあとを消毒液でふく(できるだけ広い範囲を)。



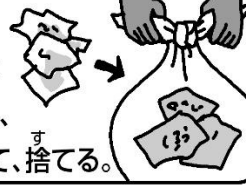
2 おう吐物をペーパータオルなどで、きれいにふき取る。



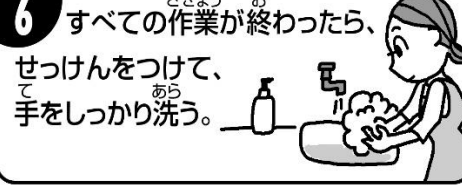
5 使った手袋なども③と同様にして捨てる。



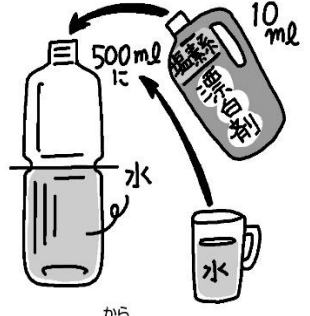
3 ふき取ったペーパータオルはビニール袋に入れ、口をきつくしばって、捨てる。



6 すべての作業が終わったら、せっけんをつけて、手をしっかり洗う。



● 消毒液の作り方 ●



500 mlの空のペットボトルに半分くらい水を入れ、家庭用の塩素系漂白剤を10ml入れて、さらに水を加えて500 mlにし、フタをしてからよく混ぜます。



<<< 歯科巡回指導 (1年生) を終えて・・・ >>>

10月13日(水)に1年生を対象に歯科巡回指導が行われました。石神井保健所より、歯科衛生士の小谷先生と北野先生をお迎えし、「歯と口の健康について考えよう!」をいうテーマに沿ったお話をさせていただきました。

「歯のクイズ」から始まり、歯ブラシの使い方や歯磨きのコツ、デンタルフロスの活用などについてお話がありました。また、けがをした時の処置や喫煙が口の健康に与える影響などについてもお話いただきました。メモを取りながら、一生懸命聞いている姿に先生方も感心していました。感想の一部を紹介します。



< 感想 >

- 歯ブラシだけでは汚れは落とせないことが分かった。唾液が出ると歯がきれいになりやすくなることに驚いた。デンタルフロスはすごく歯をきれいにするのが初めて分かった。
- お菓子や食べ物、甘い飲み物などは食べる回数を考え、1回で食べる量をよく考えなければいけないことが分かった。これからは、歯磨きをするときは鉛筆持ちをして時間をかけて丁寧に行うことを意識しようと思った。
- 歯は思ったよりたくさんの働きをしていて、それと同時に歯の健康を損なってしまうと顔や体にも影響が出てしまうため、とっても大事な存在なんだなと改めて気づきました。今まで、デンタルフロスは気づいた時にやるくらいでしたが、これからは定期的を使用していきたいと思います。