

# 保健だより

★歯の治療が終わった人は、受診結果を保健室に提出してください。

平成25年1月11日  
南中学校 保健室  
第9号

## 目標

この保健だよりがお家の方まで届きますように☆

【今月の保健目標】  
○食生活を見直そう

【今月の歯科保健目標】  
○よくかんで食べよう



## 風邪・インフルエンザ・感染性胃腸炎の拡大防止！

南中でも風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎（ノロウイルス等）による欠席が増えて  
います。「部活が・・・」「授業が・・・」「テストが・・・」。風邪・インフルエンザなどの感染症が  
流行する冬、毎年のように聞かれるこれらの言葉は、朝から体調不良だったにもかかわらず登校し、  
具合が悪くなってしまった人から聞かれることが多い言葉です。『大切な日だから休めなかった』、  
その気持ちはよくわかります。しかし、熱やだるさがあり体調がよくないのが確実な状態で無理に  
登校することは、自分の体調がさらに悪化することはもちろん、周囲の人に感染を広げてしまう  
可能性も高くなります。集団生活の場である学校では、たくさんのルールやマナーがありますが、  
これもその1つだと思います。「手洗い・うがい・マスク・咳エチケット」は自分のためだけでなく、  
家族や友達をはじめ、一緒に生活をしている人たちのためでもあるのです。一人ひとりが意識を  
高めて感染の拡大防止に取り組んでいきましょう。

### かぜ・インフルエンザに狙われやすいのはこんな人



◎12 月中にお知らせしたとおり、出席停止明けで登校する際には、「出席停止状況報告」を登校時に提出してください。用紙は既に配布済みです。

### 歯みがきも大切 インフルエンザ予防

口の中の細菌が作り出す酵素の中には、インフルエンザウィルスと結びついて、ウィルスを増殖しやすくする働きをするものがあります。毎日の歯みがきは、むし歯や歯周病予防だけでなく、インフルエンザの予防にも効果があるのです。3学期も給食後の歯みがきを忘れずに！

## 感染性胃腸炎

ノロウイルスは、冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。

★**症状**★ 感染後、24 ～ 48 時間で、吐き気、おう吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。感染すると、ウイルスは1 週間程度ふん便とともに排出されます。症状の出ている間は、登校できません。

### ★**予防方法**★ 石けんでの手洗い（すべての感染症予防の基本です）

＊アルコール消毒はノロウイルスには効きません。

《手洗いのポイント》

- ・石けんをよく泡立てて洗い、流水でよく洗い流す
- ・ハンカチ、タオルは他人と貸し借りしない

《洗い残しが多い所》

◎指先や爪の間 ◎指の間 ◎親指の周り ◎手首 ◎手の平などのしわ



### ★**あると便利！100 均グッズ**★

おう吐物を処理するときには、使用後は処理グッズをきちんと消毒する必要があります。なので、できるだけ使い捨てできるものを上手に使った方が良いでしょう。

（例）使い捨てマスク・使い捨てエプロン・使い捨て手袋・ペーパータオル・ビニール袋・バケツ（2 重に袋をかけて吐物を入れます）・ちりとり・ガラスクリーナー（ペーパーを巻いてかき集める時に使えます）・じょうろ（吐物に次亜塩素酸ナトリウムをかける時、飛び散らずに便利です）・家庭用塩素系漂白剤 等



### ★**おう吐物を処理する時に気をつけるポイント**★

- ①処理する人は手袋・マスク・エプロンを着用する
- ②おう吐物は中心に向かってかき集める（広げない）
- ③おう吐物が付着していた床とその周囲（半径2メートル位）は0.1%次亜塩素酸ナトリウムを浸したペーパータオルでよく覆い、その後きれいに拭き取る  
＊500ml ペットボトルの水に家庭用塩素系漂白剤をキャップ2杯入れると作れます。作り置きはできないので、その都度作るようにします。
- ④おう吐物や処理に使用した手袋、マスク、エプロン、ペーパーは2重にしたビニール袋に入れ、次亜塩素酸ナトリウムを入れて密閉してから捨てる
- ⑤処理後は石けんでよく手を洗い、うがいをする