

11月の保健目標



感染症対策を再確認

日に日に寒くなり、空気が乾燥するこれからの季節には、新型コロナウイルス以外にも、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎やインフルエンザが流行する可能性があります。

手洗いや部屋の換気、衣服の調節などを行い、健康な生活習慣を心がけて、感染予防に取り組みましょう。

また、家族内感染を防ぐために、家庭内ではタオルの共有や入浴の順序などにも気を付けるようにしてください。ご家庭での朝の健康観察も引き続きお願いいたします。

マスクの正しい使い方



感染性胃腸炎に要注意!

心と体の免疫力をつけよう!!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、とくに冬季に流行します。感染すると、1~3日程度の潜伏期間を経て、発熱やおう吐、腹痛、下痢などの症状が1~3日続きます。通常は数日で軽快しますが、ひどい場合は脱水症状を起こしやすくなります。おう吐や下痢などの症状があったら病院を受診しましょう。

感染予防法

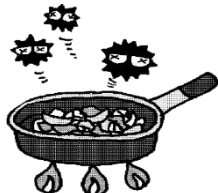
ノロウイルスは10~100個程度の少ないウイルスが体の中に入っただけでもうつってしまうほど、感染力が強いです。

①手洗い



せっけんで30秒、ていねいに手を洗いましょう。

②加熱する



加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱(中心温度85℃以上、1分間以上加熱)しましょう。

③消毒する



ノロウイルスはアルコールで消毒できません。0.1%の次亜塩素酸ナトリウム液での消毒が必要です。

おう吐物の処理方法

処理は大人がするけれど、知っておきたい

裏面をご覧ください。

保健資料です。お子さんと一緒にごらんいただき、ご家族の話題にしていただけましたら、幸いです。



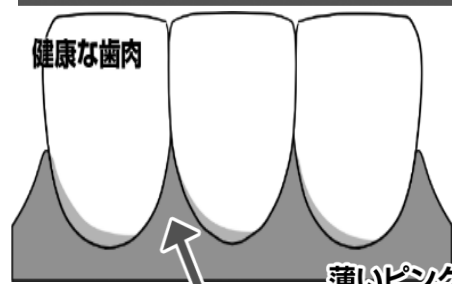
①11月8日は「いい歯の日」

☆いい(11)は(8)の語呂合わせ

むし歯と歯肉炎の原因は、「歯こう」です。歯こうを作らせないためには、毎日3回の食事の後、そして、特にねる前のていねいな歯みがきが大切です。

歯肉炎が増えています!

歯肉炎を見分けるポイントは3つ!



健康な歯肉

薄いピンク

引き締まっている
(ピチピチ)

歯と歯の間に入りこんで、
きれいな三角形になっている



歯肉炎の歯肉

色

赤っぽい

感触

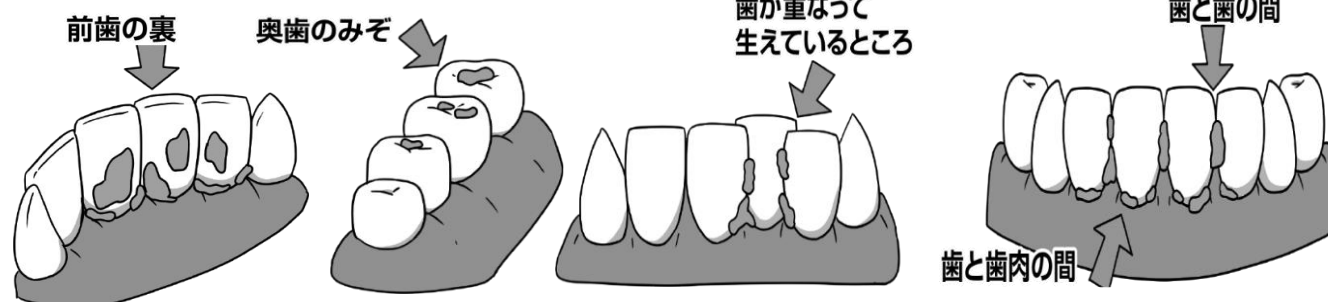
腫れている
(ブヨブヨ)

形

丸くなっていて、
ふくらんでいる

※歯肉炎はゆっくり進み、痛みがないため、気づきにくいです。放っておくと歯周病に進行し、歯肉が後退し、歯の根が溶け、歯がぐらぐらになり抜けてしまうことがあります。

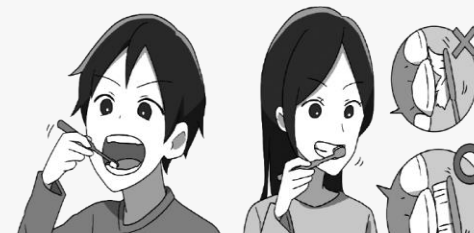
歯垢のつきやすいポイント



自分の歯に合わせてみがき方を工夫しよう

歯垢が残りやすい場合は...

前歯の裏は歯ブラシをたてにしてみよう!
歯が重なって生えているところは、
タフトブラシやフロスを上手に使おう!



タフトブラシとは毛束が1つのヘッドの小さい物

やさしい力で1本1本、小刻みに!

しっかりみがきたいからと力を込めると逆効果。歯ブラシが広がってしまい、うまみかけなかったり、歯肉が傷ついたりするよ!

処理は大人がするけれど、知っておきたい

おう吐物の処理方法



【準備するもの】

- 使い捨てタオル
- ティッシュ
- 消毒液
- 使い捨て手袋、マスク、エプロン、スリッパ など
- 新聞紙
- ごみ袋
- バケツ



【消毒液の作り方】

- 2Lのペットボトルに水を半分入れる。
- 塩素系漂白剤（濃度5~6%）を、ペットボトルのキャップ8杯分（40ml以上）を加え、よく混ぜる。
- さらに水を入れ2Lにし、よく混ぜる。

キャップ
1杯
約5ml



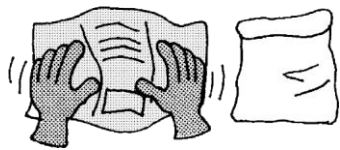
①準備

窓を開け、道具を用意します。



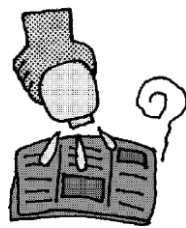
②おう

おう吐物を新聞紙などで
おい、できる限り
ふき取り、ごみ袋に捨てます。



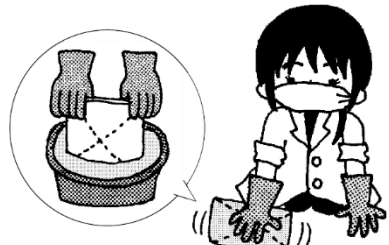
③ひたす

汚染場所を別の新聞紙で
おい、消毒液をかけて
10分程度ひたします。



④消毒

おおった新聞紙でふき取り、
もう一度消毒液をひたした
ぬの布などで床をふきます。



⑤後片付け

使った手袋やマスクをごみ袋
と一緒に入れ、口を縛って
捨てます。



⑥手洗い・うがい

せっけんで念入りに手洗いを
しましょう。



吐き気や下痢症状があるした場合はもちろん、「ちょっと体調が悪いな」と
思ったら、無理せず学校を休みましょう。
学校で汚れてしまった衣類などは、校内での感染防止のため、袋に入れてそ
のまま持ち帰ってまいります。ご家庭での洗濯・消毒をお願いします。



上手な歯のみがき方

歯みがきで一番大切なことは、歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、歯垢を落とすことです。
しかし、小学生の今の時期は、歯が生え変わるときなので、歯がぬけていたり、背の低い歯があ
ったりして、歯ブラシが届きにくく、どうしてもみがき残しが多くなってしまいます。

むし歯になりやすい奥歯を中心に、鏡を見ながら1本ずついねいにみがくようにしましょう。

歯ブラシの持ち方

こんにちはの持ち方

前歯や下の奥歯のみぞ

などをみがくときは、
毛先を自分の方へ向け
て持ちます。



さようならの持ち方

上の前歯のうらや、上
の奥歯のみぞなどをみ
がくときは、毛先を外
に向けて持ちます。



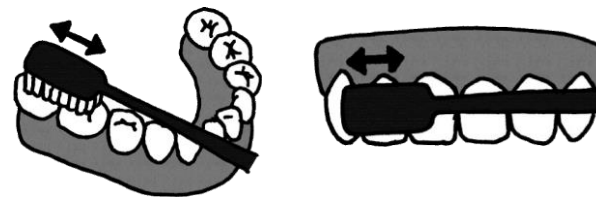
ペングリップ

みがくとき、力が入りやすい人は歯ブラシをえ
んぴつを持つように持つのも
おすすめです。



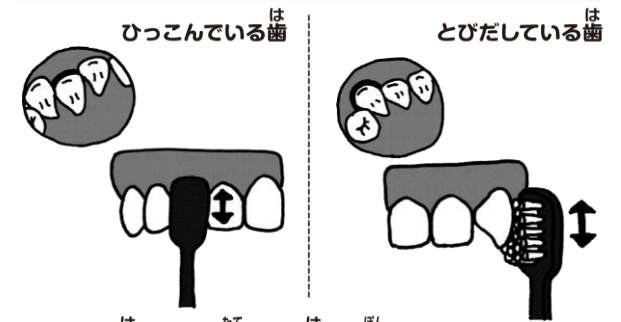
歯のみがき方

基本のみがき方



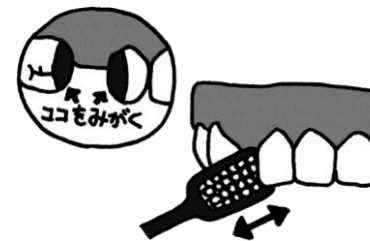
むし歯になりやすい奥歯から順に、1本1本ていねいにみが
く。歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、小さく小刻みに動
かすのがコツ。

歯並びが悪いところ



歯ブラシを縦にして歯を1本ずつみがく。

歯がぬけているところ



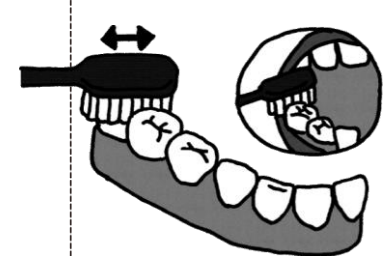
歯ブラシを縦や斜めにして、
となりの歯をしっかりとみがく。

下の前歯のうら



歯ブラシの「かかと」を縦に使い、
かき出すようにみがく。

奥歯のみぞやうら



歯ブラシを口の横から入れてみがく。

私たちの口の中は、一人一人状態が違います。しっかり歯みがきができるように
自分の歯並びに合わせて、みがくようにしましょう！

