



平成29年11月1日
 昭島市立玉川小学校
 保健室

朝晩がぐっと冷え込むようになりました。今年は早い時期からインフルエンザの感染拡大が予想されています。また、寒くなってくると感染性胃腸炎などの流行にも注意です。今から手洗い、うがいなどで予防をしっかりと、風邪やウイルスに負けない身体づくりをしていきましょう！

11月8日は「いい歯の日」

歯のウラ側もしっかり
 みがいていますか？



80歳で自分の歯が20本以上残っている人が2人に1人を超えたそうです。飛躍的な進歩です。みなさんはきちんと歯みがきをして、歯を大切にできていますか？やっているつもりでも、意外とみがけていないことがあります。歯と歯の間、歯と歯茎の境目、歯の裏、歯のみぞ……。1本の歯でも、みがくところはたくさんあります。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがきましょう。

どうして歯は生えかわるの？

みなさんのあごは成長します。でも、歯は一度生えてきたら、大きさが変わることはありません。



もし小さな子どもの歯（乳歯）のままだったら、歯と歯の間が空いて、ものをよく噛めなくなります。だから大人のおごに丁度良いサイズの大人の歯（永久歯）に生えかわるのです。

大人の歯が生えてきたよ！ という人。大きさが違う乳歯と永久歯が並んでいるところは、デコボコしていてみがきにくい。鏡で歯の形を見ながら歯ブラシを当てて、ていねいにみがいてくださいね。



ウイルスってどんなやつ？



●ウイルスいろいろ

ゴルフボールみたいな形、多面体、らせん状、クモのような足が生えたものまで。人間や動物が感染するウイルスは、生きている細胞を乗っ取って、仲間をどんどん増やします。

●体を守るためには？

カゼの原因の8～9割はウイルスと言われていています。毎回症状が少しずつ違うのは、違う種類のウイルスに感染しているから。カゼだけでなくインフルエンザウイルスも元気になる季節。手洗いと規則正しい生活で、ウイルスに負けない体にしておきましょう。

ノロウイルス等による感染性胃腸炎にご注意ください！

感染性胃腸炎とは？

主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称で、11月から2月頃に流行します。これらの胃腸炎は、症状のある期間が比較的短く、また、ウイルスの種類によって異なる治療が行われることも通常はないため、ウイルス検査を行うことなく、流行状況や症状から「感染性胃腸炎」として診断されることが多いです。病院で「感染性胃腸炎」と診断された場合は出席停止扱いになりますので、学校までご連絡ください。治癒証明書をお渡しします。

感染予防のポイント

1. 十分な手洗い！特に排便後、調理や食事の前にはその都度石鹸で丁寧に手を洗いましょう。
2. カキなどの二枚貝を調理する時は、中心部まで十分に加熱しましょう。
3. 吐物やふん便は、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系の漂白剤、ハイターなど）を使用し、マスクや手袋を身に付けて適切に処理・消毒しましょう。

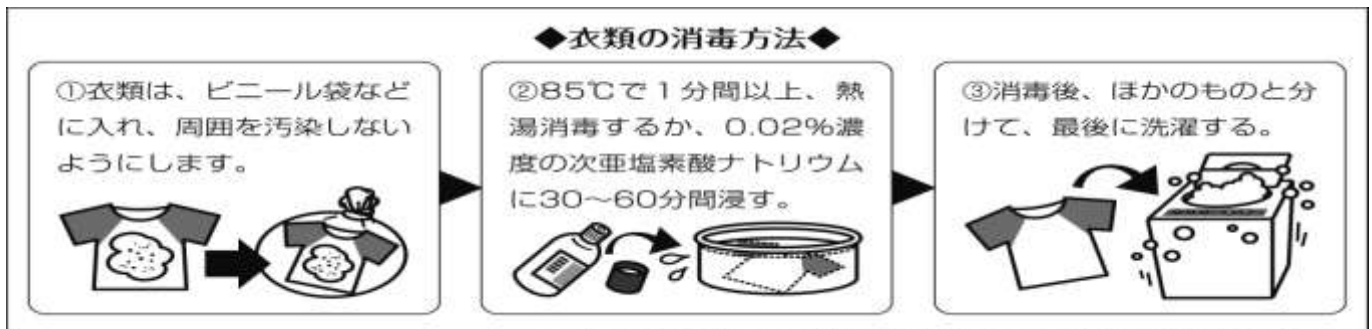
症状が出たら

嘔吐や下痢などが続く場合は、脱水症状にならないよう水分補給に努めましょう。重症になりやすい子どもの場合、ぐったりする、唇が乾燥するなどの症状が現れることもあります。このような場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

※「東京都保健福祉局」のHPに詳しく情報が掲載されています。

学校での嘔吐時の衣服等の取り扱いについて

学校での嘔吐や下痢により衣服等が汚れてしまった場合は、衛生管理上学校で洗濯や消毒を行うことができないため、2重にしたビニール袋に入れてそのままお返しさせて頂いております。下記の方法を参考にさせていただいて、消毒するか、処分するかのご判断はご家庭でお願い致します。学校で洗濯をしてしまうと、集団で利用する水道などを汚染してしまう可能性があることをご理解頂けると幸いです。



◆消毒に使える次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方（塩素濃度5%の場合）◆

※次亜塩素酸ナトリウムとは、市販の塩素系漂白剤に含まれている成分です。

消毒対象物	濃度 (希釈倍率)	薄め方(希釈方法)
便や嘔吐物が付着した床など	0.1% (1,000ppm)	500mlのペットボトル1本の水に10ml (原液をペットボトルのキャップ2杯)
衣類やトイレやおもちゃなど	0.02% (200ppm)	2ℓのペットボトル1本の水に10ml (原液をペットボトルのキャップ2杯)