

保健だより

平成29年度12月号
蟹江町立舟入小学校

今月のめあて
かぜの予防に努めよう

寒さが身にしみる季節になりました。
この時期は、感染性胃腸炎が流行します。
手洗い・うがいを忘れないようにして、
予防しましょう。



ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意!

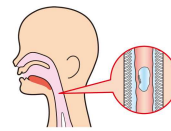
11月頃から増え始め、12～1月は流行のピークです。
ノロウイルスはとても感染力が強いのが特徴です。
吐き気、おう吐、下痢を主な症状としますが、腹痛、頭痛、発熱を伴うこともあります。

- ① **手洗い・うがいをする。**
食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗いましょう。
- ② **タオルやハンカチの貸し借りはしない。**
ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断しないようにしましょう。
- ③ **吐いた時や、下痢などでトイレを汚したら、すぐに先生に知らせる。**
ノロウイルスはおう吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮かんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します。

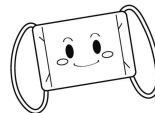


乾燥した空気からのどを守ろう!

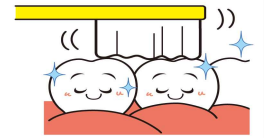
★ **加湿器を使おう。**
のどには、ウイルスを追い出す繊毛があります。
湿度が50～60%に保たれていると、繊毛が元気になります。



- ★ **マスクをしよう。**
マスクをしていると、自分の息の温かさと湿気でのがうるおいます。
- ★ **うがいをしよう。**
乾燥した部屋には、ウイルスがたくさんいます。うがいをしてのどのウイルスを追い出しましょう。
- ★ **温かい物をとろう。**
こまめに水分を取るとのがうるおいます。つめたいものより温かい物を。



2学期の歯の染め出しの結果



11月の体重測定時、染め出しを行い、歯垢を確認しました。
1学期に比べ、「きれいにみがけている」子が、増えました。

	◎きれい	○まあまあ	△よごれている
1学期	17.1%	54.3%	28.6%
2学期	20.3%	58.0%	21.7%

今回低学年は、「みんなでブラッシング～ミューカスをやっけろ!～」高学年は、「自分に合ったみがき方を覚えよう」を視聴し、歯のみがき方を確認しました。

※ ミューカス→ミュータンス菌+食べかす



☆ 歯ブラシ点検



☆ 染め出し液をぬります。



☆ 1年生もじょうずにみがけるようになりました。

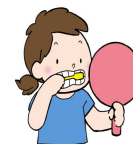


☆ 色がついたところをしっかりとみがきます。



保護者の方へ

★★



染め出しの結果を確認していただき、ありがとうございました。
1学期に比べ、きれいにみがけている子が増えました。

「おうちの人から」の言葉もきちんと書いていただき、子どもたちの励みになっています。色がついたところを、思い出して、普段の歯みがきができるよう、声かけをお願いいたします。また、低学年のお子さまには、仕上げみがきもお願いいたします。



★★

★★★

