

# ほけんだより すこやか



H29.11.1 No.9

深谷市立藤沢小学校保健室

8日(いいは)  
「いい歯の日」



『秋の味覚』かぼちゃ、おいも、栗…歯につくととれにくい物が多いですね。冬も『食べたらみがく』習慣をお願いします。

前回の検診から半年たち、次回の歯科検診は11月9日(木)の予定です。当日は、朝の歯みがきを忘れないでください。

むし歯の早期治療と予防へのご協力をお願いします。

軽い力でこきざみみがこう!



シャカシャカ

ゴシゴシ

寒い冬が始まりますね。

最近、藤沢小でもかぜや発熱で欠席をするお子さんが増えていて、心配です。特に腹痛を訴えるお子さんは、身体が冷えてつらそうです。

普段の生活の中で、何ができていて何ができていないか、見直してみましょう。例えば、今日の服は気温や季節にあっているか、登校前にお子さんの衣服チェックと声かけをお願いします。季節の変わり目を上手に過ごしてください。

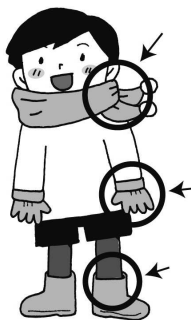
## ◎身につける



## 寒さをふせぐ! くふうあれこれ

### ◎「3つの首」をあたためる

「3つの首」は『首』『手首』『足首』です。これらは太い血管が皮ふに近いところを通して、気温の影響を受けやすいところ。ここをあたためると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えずに流れるため、体があたたまるのです。3つの首を寒さからしっかりガードしましょう!



### ◎重ね着をする

冬はコートやダウンを着ることが多いですが、その中ではうすいシャツやTシャツ1枚だけで、寒がっている人を見かけます。服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、あつい上着だけにたよるよりも重ね着がオススメ。ただし、「着ぶくれ」にならないように注意してください。

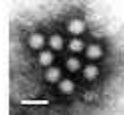
### 肌着+シャツ+コート



## ちらほら出没しています 『感染性胃腸炎』に注意

かんせんせい いちようえん

### ■ ノロウイルスが原因・



ノロウイルス

- ウイルスに感染した人と接触したり、嘔吐物のしぶきや、乾燥して空気中にただよっているウイルスなどをすい込むと、1~2日して、はきけ・嘔吐・げりがおこる。
- 腹痛や熱などが数日つづき、はじめは、かぜとまちがえやすい。
- 症状がおさまっても、1週間~1ヶ月くらい、便からウイルスが排泄される。
- エタノールや逆性石けんでは、菌は殺せない。
- 次亜塩素酸ナトリウム(漂白剤)がよくきく。

### ■ ふん便や嘔吐物の処理

なるべく早く、使い捨てのマスクと手袋を使い、ぞうきんなどで外から内側に向かって静かにふき取る。

ふき取った後、次亜塩素酸ナトリウム(漂白剤)でゆかをふく



注意: ふん便や吐物は乾燥させない!  
乾燥すると、空中にただよい、口に入り、うつることがあります。

### ■ ノロウイルスの予防は、手洗い・うがい

『つめ』を短く切り 『石けん』を十分あわ立て 念入りに『手洗い』そして『うがい』



※石けんにノロウイルスを殺す力はありませんが、手のあぶら等の汚れを落とすことで、ノロウイルスを手指からはがれやすくする効果があります。

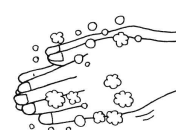
・出典:厚生労働省HP『ノロウイルス食中毒の予防に関するQ&A』より抜粋

## 感染症予防の基本は、しっかり手洗いですね

(かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス・溶連菌)



①軽く水でながす



②石けんを泡立てる



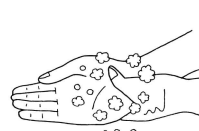
③手の甲を洗う



④ゆびの間を洗う



⑤指の先を洗う



⑥手首を洗う



⑦水でよくすすぐ



⑧きれいな手ふきで拭く

※裏面も読んでください。脳内物質の話です。