

ほけんだより



6月



令和元年6月 神埼小学校 保健室



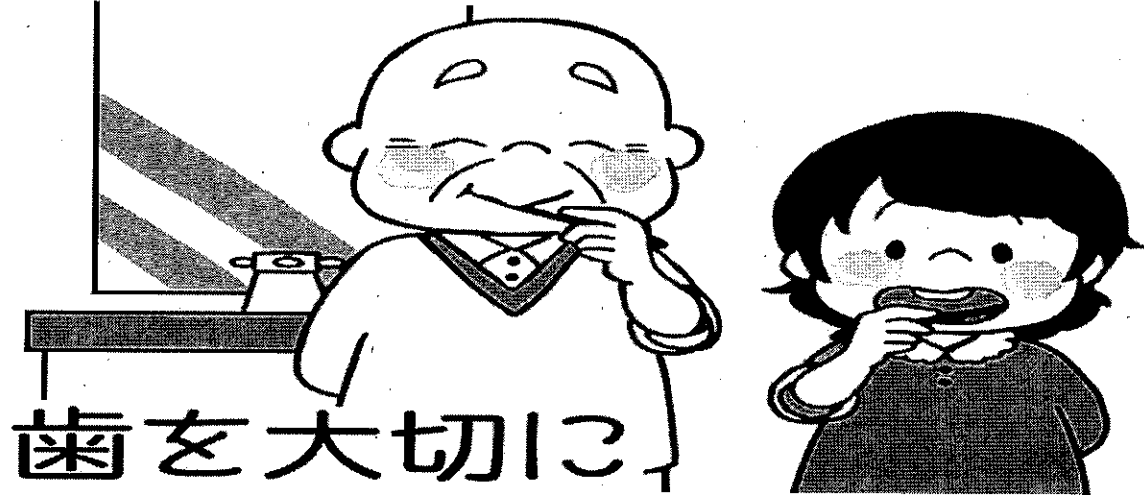
歯と口の健康週間



歯と口の健康週間(6月4日~10日)

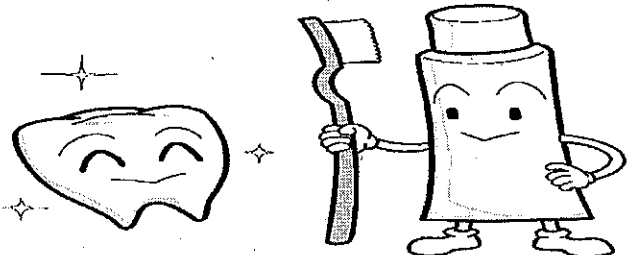
2019年度 いつまでも 続くけんこう 歯の力

いつも、いつもまでも



歯を大切に

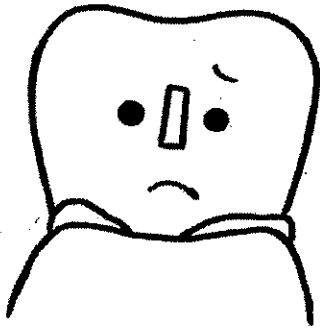
この週間は、^は歯と^{けんこう}口の健康に関する正しい知識を知り、^{ちしき}歯科疾患の^{しかしっかん}予防に
 関する^{てきせつ}適切な^{しゅうかん}習慣の^{ていちゃく}定着を図り、あわせてその^{ぞうき}早期発見及び^{ほっけん}早期治療を^{ぞうきちりょう}徹底
 することにより^{じゅみょう}歯の^の寿命を延ばし^{ほじぞうしん}健康の^{きよ}保持増進に寄与することを目的とする
 ためにつくられました。



◆ 歯垢と歯石の違いって？ ◆

歯垢とは

食後数時間で
作られ、
むし歯の原因に
なります。
歯みがきが
大切です。



歯石とは

歯垢が石灰化
したもので、
歯周病を
進行させます。
歯医者さんで
取り除いて
もらいましょう。



よくかんで食べよう

【よくかむ効果】

・消化がよくなる



・脳が発達、活性化する



・さまざまな病気を予防する
(むし歯、肥満症、がんなど)

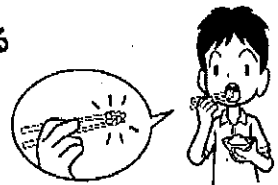


・味がよくわかり、
発音も
はっきりする



【よくかむための工夫】

・1回に口に入れる
量を少なくする



・味いながらかむ
ようにする



・水や汁などで流し
こまないようにする


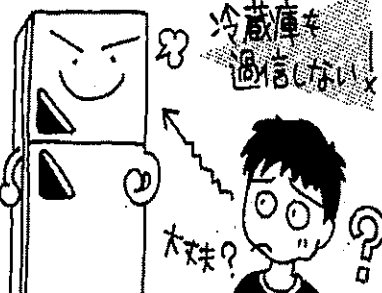



第76回全国小学生歯みがき大会に神埼小学校4年生が参加し、歯と口の健康について学びました。みなさんも歯と口の健康についてどんなことをしたらよいのか4年生に聞いてみましょう。

(おうちの方へ)

ほけんしつでは、保冷剤が不足し困っています。毎日けが人も多く保冷剤が不足しています。冷蔵庫に保冷剤が余分にあるご家庭は、すこし分けていただけないでしょうか。(ケーキ屋さんでもらう大きさ)よろしくお願いたします。

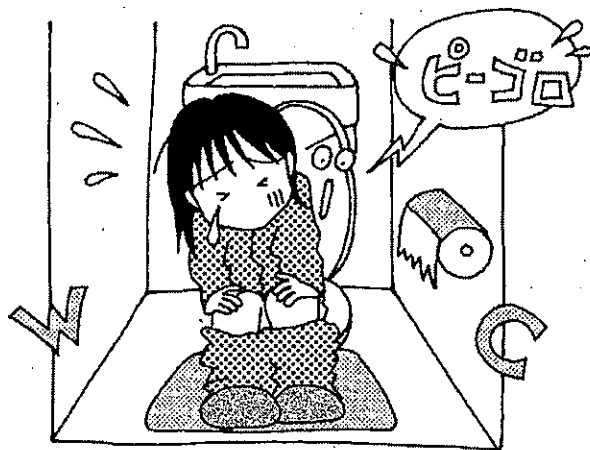
梅雨時の生活 こなたころに気を配ろう

<p>体を清潔に。 気持ちよく過ごそう</p> <p>湿気が多くバツク季節... 突然の雨にうたわること...</p>  <p>替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。</p>	<p>食中毒に注意しよう</p> <p>予防の基本は手洗いですが、 食べ物の消費期限や、 火の通り具合にも注意しよう。</p>  <p>冷蔵庫を過信しない。</p> <p>大丈夫？</p>	<p>晴れた日を有効に使おう</p> <p>窓を開け風を通してカビ予防。</p>  <p>外に出して体を動かすと 心もスッキリ、ストレス発散。</p>
---	---	--

げり おうと
下痢や嘔吐をしたときは(感染性胃腸炎になったら).....

早めに医療機関を受診し、医師の指示にしたがい、安静にしましょう。

医師の許可がでたら、登校できます。それまでは、おうちで安静にします。



ノロウイルス・ロタウイルスの感染を広げないために

食器・環境・リネン類などの

消毒

- 感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗淨・消毒します。
- 食器等は、食後すぐ、厨房に戻す前に塩素消毒液に十分浸し、消毒します。
- カーテン、衣類、ドアノブなども塩素消毒液などで消毒します。
 - 次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があります。金属部（ドアノブなど）消毒後は十分に薬剤を拭き取りましょう。
- 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。
 - 85℃で1分以上の熱水洗濯や、塩素消毒液による消毒が有効です。
 - 高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。

おう吐物などの

処理

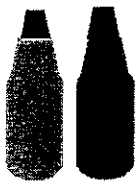
- 患者のおう吐物やおむつなどは、次のような方法で、すみやかに処理し、二次感染を防止しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。
 - 使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。
 - ペーパータオル等（市販される凝固剤等を使用することも可能）で静かに拭き取り、塩素消毒後、水拭きをします。
 - 拭き取ったおう吐物や手袋等は、ビニール袋に密閉して廃棄します。その際、できればビニール袋の中で1000ppmの塩素消毒液に浸します。
 - しぶきなどを吸い込まないようにします。
 - 終わったら、ていねいに手を洗います。

塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

製品の濃度	食器・カーテンなどの 塩素消毒液 2000ppmの濃度の消毒液		おう吐物などの 塩素消毒液 1000ppmの濃度の消毒液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
5%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L



- ▶ 製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
- ▶ 次亜塩素酸ナトリウムは使用期限内のものを使用してください。
- ▶ おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。
- ▶ 消毒液を保管しなければならない場合は、消毒液の入った容器は、誤って飲むことがないように、消毒液であることをはっきりと明記して保管しましょう。

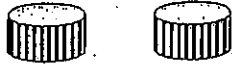
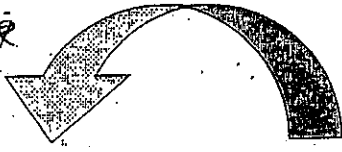
ノロウイルスによる感染について

感染経路	症状
<p><食品からの感染></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 感染した人が調理などをして汚染された食品 ● ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など <p><人からの感染></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 患者のふん便やおう吐物からの二次感染 ● 家庭や施設内などでの飛沫などによる感染 	<p><潜伏時間></p> <p>感染から発症まで24~48時間</p> <p><主な症状></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1~2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。 ● 乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。

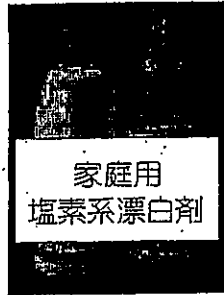
0.1% (1,000ppm) 消毒液の作り方

0.02% (200ppm) 消毒液の作り方

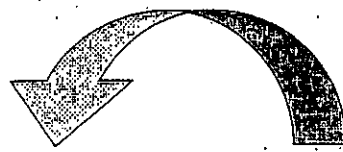
ロエ物・便



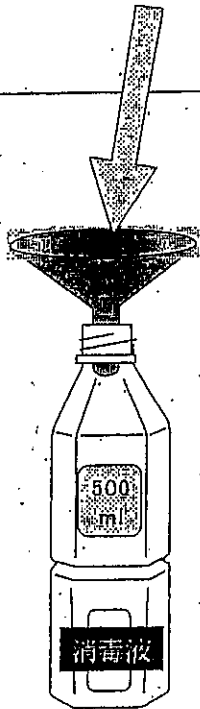
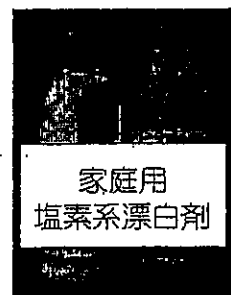
ペットボトルの
キャップ2杯
(5ml×2=10ml)



1リットル
2リットル



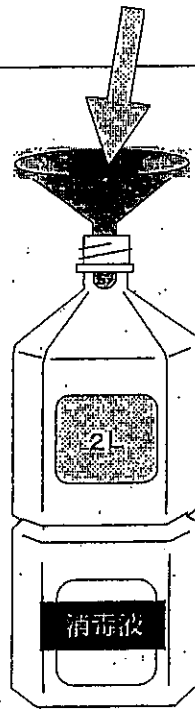
ペットボトルの
キャップ2杯
(5ml×2=10ml)



まず、500ミリリットルの
ペットボトルに、水を半分
くらい入れておきます。
そこへ、原液 10 ミリリッ
トルを入れます。
最後に水を加えて、全体を
500 ミリリットルとしま
す。

ふたをして、よく振って
混ぜ合わせてください。

(10ml×約5%/500ml=約0.1%)



まず、2リットルのペット
ボトルに、水を半分くらい
入れておきます。
そこへ、原液 10 ミリリッ
トルを入れます。
最後に水を加えて、全体を
2リットルとします。

ふたをして、よく振って
混ぜ合わせてください。

(10ml×約5%/2000ml=約0.02%)

【消毒液（次亜塩素酸ナトリウム溶液）を扱うときの注意】

- 使用する時は換気を十分に行ってください。
- 有毒な塩素ガスが発生しますので、酸性のものと絶対に混ぜないでください！
- 皮膚への刺激が強いため、直接触れないよう、ビニール手袋などを使用してください。
- 皮膚に付着した場合は、直ちに大量の水で十分洗い流してください。
- 目に入った場合は、直ちに大量の水で十分洗い流し、医師の診察を受けてください。
- 消毒液は、濃度が高いほどノロウイルスに対して有効ですが、反面、金属が錆びたり、漂白（変色）作用が強くなったりしますので、注意してください。
- 金属に使用した場合は、消毒後、水で洗い流すか、ふき取るなどしてください。

