

# 文林中ほけんだより 11月

平成29年度

文林中学校 保健室

今年も残すところ2ヶ月となりました。文林学芸発表会も終わり、いよいよ3年生は受験に向かって準備を進めるときです。また、今月は定期考査があります。今から体調を整えて、ベストな状態で定期考査に臨んでください。

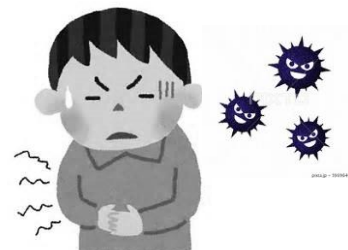


## 感染性胃腸炎にご注意ください！

例年、11月から2月にかけての時期は、ノロウイルス等を原因とする感染性胃腸炎の集団感染が多数報告されることから、東京都福祉保健局から注意喚起のための、報道発表がありましたのでお知らせします。昨シーズンは、都内の保育施設や高齢者施設等から計800件の集団感染事例が報告されました。

### <感染性胃腸炎とは？>

原因となるウイルスは、「ノロウイルス」「ロタウイルス」「サポウイルス」「アデノウイルス」などがあり、主な症状は腹痛・下痢・嘔吐・発熱です。「ロタウイルス」「アデノウイルス」による胃腸炎は乳幼児に多く見られます。



### <原因と感染経路>

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、人から人へ感染する場合と、汚染した食品を介しておこる食中毒に分けられ、次のような感染経路があります。

- 感染した人の便や吐物に触れた手指を介してノロウイルスが口に入った場合
- ノロウイルスを内臓に取り込んだカキやシジミなどの二枚貝を生や不十分な加熱処理で食べた場合
- 感染した人が十分に手を洗わずに調理した食品を食べた場合
- 感染した人の便や吐物が乾燥して、細かな塵と舞い上がり、その塵と一緒にウイルスを吸い込んだ場合

### <感染予防のポイント>

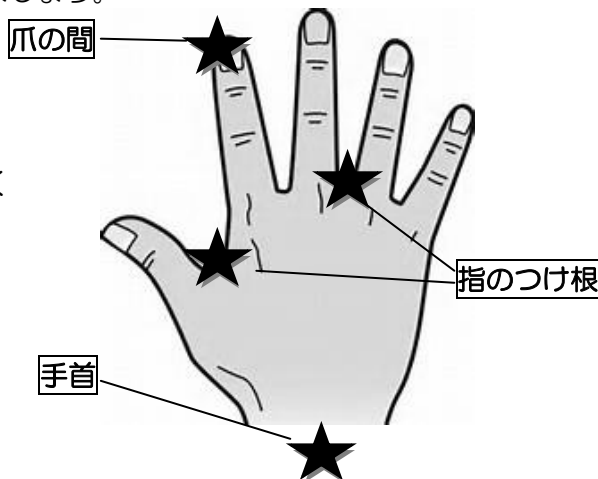
- ①1人1人が手洗いをきちんと行うこと。特に排便後、調理や食事の前には石けんと流水で洗うこと。
- ②カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部までよく加熱すること。
- ③吐物やふん便は、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系の漂白剤）を使用し、適切に処理すること。
- ④吐物やふん便を処理する時は、使い捨ての手袋やマスク、エプロンを着用し、処理後は十分に手を洗う

### <感染性胃腸炎の治療>

ウイルスを原因とする感染性胃腸炎には特別な治療法がありません。よって、辛い症状を軽減するための処置（対処療法）が行われます。嘔吐の症状がおさまったら、少しずつ水分を補給して安静に努め、回復期には消化しやすい食事を摂るように心がけましょう。

### ◎手洗いで気をつけたいところ

洗い残しが無いかな、★印のあたりをよくチェックしてみましょう！



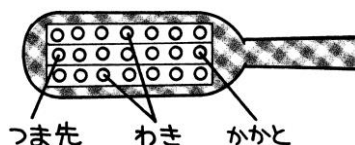
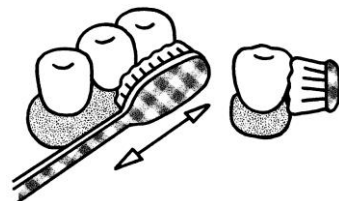
# 11月8日はいい歯の日です！

## ～正しい歯のみがきかた～

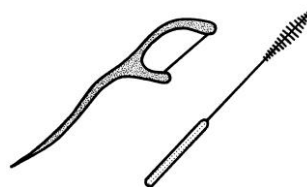


正しい歯ブラシの持ち方は、えんぴつ持ちです。  
基本的な持ち方は、えんぴつを持つように親指と人差し指と中指などを使って歯ブラシをはさみます。あまり力を入れなくて大丈夫です。

- ① 歯ブラシをえんぴつ持ちにして、歯ブラシの先の毛の先を歯の表面に直角に当てそのまま小刻みに歯ブラシを動かす。
- ② 歯ブラシの向きや「つま先」「わき」「かかと」など毛先の部分を変えながら、はしの歯から順番にみがいていく。
- ③ 歯と歯ぐきの間や歯と歯の間は、歯ブラシを持ちかえて、毛先で汚れをかき出す。

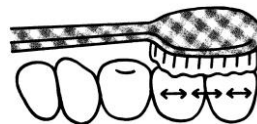


- ④ 歯と歯の間をみがくときは、デンタルフロスや歯間ブラシを使ってみましょう。



デンタルフロス 歯間ブラシ

- ⑤ かみ合わせの部分は、毛先がみぞにあたるように当てて、歯ブラシを奥の方から前に向かって、前後に動かす。



### 質問：あなたが歯医者さんに行くのはどんな時ですか？

「むし歯になったとき」と答えるのは、日本人だそうです。スウェーデンではむし歯を予防するために歯医者さんに行きます。

80歳の人々のデータを見ると…

日本では、20本以上歯が残っている人は約40%で、残っている歯の平均本数は約14本です（平成23年厚生労働省調査）。年々増えてはいますが、スウェーデンではすでに平均20本を越えていて、予防の大切さがわかります。

ちなみに歯の数20本は何でも美味しく食べることができる数字です。

日本の老人に若い頃ならばよかったことを聞くと、上位に歯の定期検診があがるそうです。

後悔するより、予防のために歯医者さんに行きましょう！

今ある歯を大切にしてくださいね！

