



12月の保健目標：かぜやインフルエンザを予防しよう

○感染性胃腸炎とは

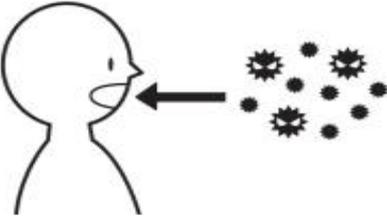
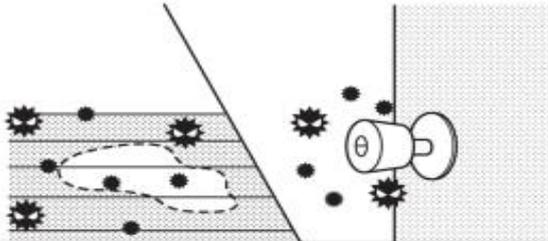
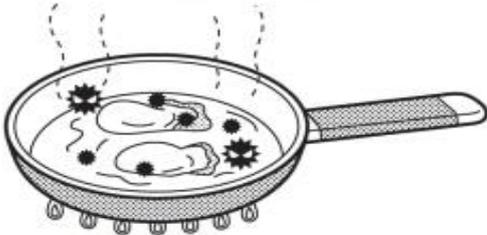
細菌又はウイルスなどの感染性病原体による嘔吐・下痢を主症状とする感染症のことです。原因はウイルス感染（ロタウイルス、ノロウイルスなど）が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。また、エンテロウイルス、アデノウイルスによるものや、細菌性のもみられます。

★潜伏期間…ノロウイルスの場合は12～48時間、ロタウイルスの場合は1～3日

★症状 …吐き気・嘔吐・下痢を主症状とし、腹痛・頭痛・発熱を伴う場合もあります。通常の場合は数日で軽快しますが、子供や高齢者の場合には、脱水や吐物の窒息などに注意が必要です。

★感染経路…経口感染、接触感染、飛沫感染・食品媒介感染が考えられます。

ノロウイルスって、どんなウイルス？

感染力が強い  <p>患者の便1gには1億～1兆個ものノロウイルスが含まれていて、そのうちの10～100個のウイルスが体に入っただけで発症します。</p>	環境に強い  <p>床やドアノブなどについたウイルスはなかなか死にません。乾燥するとほこりと一緒に舞い上がり、それを吸った人が感染することもあります。</p>
熱に強い  <p>食品の中心温度が85℃以上になってから1分以上加熱する必要があります。</p>	消毒に強い  <p>アルコール消毒では消毒できません。0.1%次亜塩素酸ナトリウム液での消毒が必要です。</p>

予防方法

予防の基本は手洗いです。トイレの後や、食事の前には特に気を付けて手洗いをするようにしましょう。

- 

最初に、水で手を濡らし、石けんを手に取ります
- 

石けんをよく泡立てながら、手の甲を伸ばすように、手のひらを洗います
- 

手の甲を伸ばすように洗います
- 

指先・爪の間を念入りに洗います
- 

指の間を洗います
- 

親指をねじりながら洗います
- 

手首を洗います
- 

流水で石けん汚れを洗い流します
- 

ペーパータオルでしっかりと、水分を拭き取ります

○歯みがき教室を行いました○



RDテストで、
口の中に生息
している虫歯
菌の数を調べ
ました。



衛生士さんたち
と楽しく学びま
した。



11月17日（金）に小学部1・5・6年生、11月24日（金）に中学部3年生を対象に、富山県歯科保健医療総合センターから歯科衛生士5名が来校し、感染症対策をしながら、歯みがき指導を行いました。歯の染め出しでみがき残しの確認をしたり、だ液を取って口の中の衛生状態を調べるRDテストをしたりしました。子供たちはみんな真剣に歯科衛生士の話を聞き、アドバイスを受けながら、教員と一緒にみがき残しが多い箇所を確認することができました。また、参加を希望された保護者の方も一緒に、お子さんの歯磨きの状態を確認したり口の健康について熱心に話を聞いたりしておられました。

<歯科衛生士からのアドバイス>

- ・小学部高学年になるにつれ、「前歯の外側」の磨き残しが多い印象です。特に、上の前歯は感覚が過敏で、痛みを感じやすい部分なので、低学年のうちから、「あー」の口だけでなく、「いー」の口で前歯を磨く習慣を付けましょう。
- ・歯ブラシの毛先が広がると、汚れ落ちが悪くなってしまいます。歯ブラシの毛先を噛んでしまう場合などは、こまめに歯ブラシを交換しましょう！
- ・歯みがきで口腔内を清潔に保つことは、感染予防にもつながるので、積極的に歯を磨きましょう。



12月6日に歯と口の健康をテーマに学校保健委員会を行います。以前募集した保護者様からの質問に学校歯科医の石川先生からいただいた回答を、お伝えする予定です。学校保健委員会の様子や石川先生による回答については、後日保健だより臨時号にてお知らせします。