



げんき



ほけんだより

NO. 91

H27. 11. 2

川本南小学校保健室

かぜひきさん急増！ 朝晩はあたたかくしてください！

欠席人数は少ないですが、クラスの半数近い人がかぜをひいているクラスも出てきています。朝晩と昼間との気温差に対応するために、朝晩の服装や寝るときの布団などはあたたかくしましょう。また、いつも**良い生活リズム**（**早寝・早起き・朝ごはん**）で、丈夫な体をつくっておきましょう。



せきが
出ている人は
マスクを
しよう！

せきや発熱などの症状が出た後に原因不明のまひが起きる子供が今年8月以降相次いで報告されていると日本小児神経学会が発表しました。その子供の一部から「**エンテロウイルスD68**」というウイルスが検出されたということです。感染予防のため、**石けん手洗い・うがい・マスク着用**などをお願いします。

この秋冬は**感染性胃腸炎**が**こわい！！** **新型ノロウイルス**が**大流行のおそれがあります！**

テレビや新聞などで知っている人もいると思いますが、激しい嘔吐や下痢などを引き起こすノロウイルスに、遺伝子の変異した新型が発見されました。ことし9月以降に国内で発生したノロウイルスの集団感染は、ほとんどが遺伝子の変異した新型ウイルスによるものだったことがわかりました。毒性は以前からの型と変わらないようですが、新型のため、ほとんどの人が免疫を持っていないので、この**新型ノロウイルスによる感染性胃腸炎**が大流行する可能性が高いということです。

学校でも家でも一人一人が予防していくことが大切です。

予防① しっかり 石けんで 手洗い！



みず
水だけでは
お
落ちないよ！

ノロウイルスの予防だけでなく、すべての感染症の予防の基本となるのが「**手洗い**」です。**外から帰ったとき、トイレの後、食事の前**は、手についている非常に小さく目に見えないウイルスを洗い流す必要があります。ノロウイルスは、**ほんの10個～100個、口から体内に入っただけでも発症**してしまいます。石けんを使うと手についたウイルスが落ちやすくなります。いつも必ず石けんを使って、ていねいな手洗いをしましょう。

予防② しっかり 加熱！



しっかり加熱して
食べてね！

カキをはじめとする二枚貝は海水の中で内臓にノロウイルスがたまりやすくなります。ノロウイルスは熱に弱いので加熱調理が有効ですが、**中心部が85～90℃で少なくとも90秒間の加熱が必要とされています。加熱が不十分だと発症の原因**となってしまいます。

11月8日は

は
いい歯の日



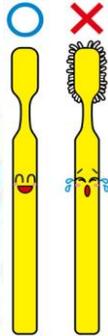
80歳で20本の歯



保健委員会では、11月を「歯ッピースマイル月間」として
南小のみなさんの歯と口の健康づくりのお手伝いをします!



【歯ブラシ調べ】



歯ッピースマイル月間に先がけて、10月30日にみなさんの歯ブラシの状態を調べました。全校で19.4%の人の歯ブラシの毛先が開いていました。毛先が開いているとみがき残しの原因になりますので、早めに取り替えましょう。



【出張歯みがき教室】

保健委員会の『歯みがき教え隊』が、給食後の歯みがきタイムに各教室へ行き、「みがき残しなっし〜の歯みがき」について教えます。

第2回歯科健診結果

10月15日に第2回歯科健診が行われました。

その結果、全校で

永久歯のむし歯…1人

要観察歯（むし歯になりかけの歯）…1人

見つけられました。

今回は「歯みがきが上手で、歯肉の状態もとてもいいですね。」と学校歯科医の藤野先生がほめてくださいました。ていねいな歯みがきができている証拠です。

おじいちゃん、おばあちゃんになっても自分の歯でおいしく食べられるように、一生使う大切な歯を守っていきましょう!



11月の保健行事

- 4日(水) 持久走大会事前内科検診 4・5・6年・ことり 午後1:30~
- 11日(水) 持久走大会事前内科検診 1・2・3年 午後1:30~
- 17日(火) 第2回学校保健委員会 午後1:30~



今回は6年生も参加し、学校歯科医の藤野先生から『望ましい生活習慣を目指す歯・口腔の健康づくり』の講話をうかがいます。委員になられている保護者の皆様、よろしくお願いたします。