

ほげんたより11月

富岡市立高瀬小学校 令和元年度11月

教育目標
たのしく
かしこく
せいっぱい

11月の保健目標

歯や口の健康を
考えよう

11月8日は「立冬」でした。暦の上では冬が始まりました。山の木々もだんだん色づいています。イチヨウの木は、葉が黄色くなる頃に、寒い冬をのりこえようと、葉を落とす前に栄養をたくさん蓄えるそうです。わたしたちも寒い冬が来る前にかぜやインフルエンザ予防に向けて、免疫力を高めるために、規則正しい生活、食生活を整えていきましょう。



よくかんで食べるといいこといっぱい！！

よく噛むことは、単に食べものを体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしているのです。この噛む効用について、学校食事研究会がわかりやすい標語を作りました。「ひみこの歯がいーぜ」です。弥生時代の人には現代人に比べて、噛む回数が何倍も多かったと考えられていますから、卑弥呼（邪馬台国の女王）も、きっとしっかりよく噛んで食べていたのではないのでしょうか。

ひ

肥満予防



み

味覚の発達



こ

言葉の発音
はつきり



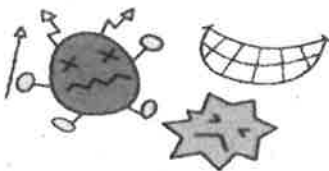
の

脳の発達



は

歯の健康



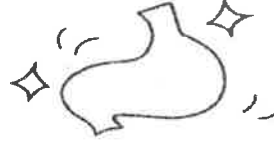
が

がん予防



いー

胃腸快調



ぜ

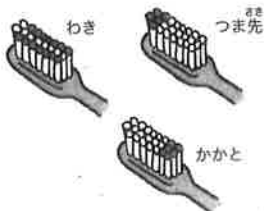
全力投球



じょうずな歯みがきで、いい歯に！

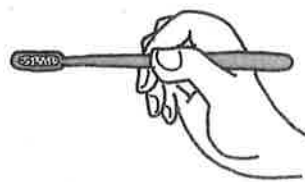
ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



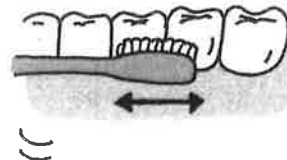
ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がらない程度の力）でみがく。



ポイント3

歯ブラシを大きく動かさずに、歯1～2本ずつ小きざみにみがく。



感染性胃腸炎に要注意!

感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。1～3日ほどの潜伏期間のあと発熱や嘔吐、腹痛、下痢などの症状が1～3日続きます。普通は数日で治っていきませんが、脱水症状をおこしやすいので、必ず受診しましょう。

【感染予防法】

ノロウイルスは10～100個程度の少ないウイルスが体の中に入っただけでもうつしてしまうほど、感染力が強いです。

①手洗い・うがい



せっけんでのていねいな手洗い、こまめなうがいを心がけましょう。

②加熱する

加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱して食べましょう(中心温度85℃以上、1分間以上加熱)。



③消毒する

アルコールでは消毒できません。0.1%の次亜塩素酸ナトリウム液での消毒が必要です。



おう吐物の処理方法

【準備するもの】

- 使い捨てタオル
- ティッシュ
- 消毒液
- 使い捨て手袋、マスク、エプロン、スリッパ など
- 新聞紙
- ごみ袋
- バケツ



【消毒液の作り方】

- 2Lのペットボトルに水を半分入れる。
- 塩素系漂白剤(濃度5～6%)を、ペットボトルのキャップ8杯分(40ml以上)を加え、よく混ぜる。
- さらに水を入れ2Lにし、よく混ぜる。

キャップ
1杯
約5ml



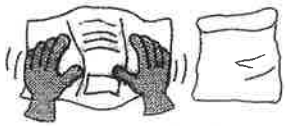
①準備

窓を開け、道具を用意します。



②おおう

おう吐物を新聞紙などでおおい、その後、できる限りふき取り、ごみ袋に捨てます。



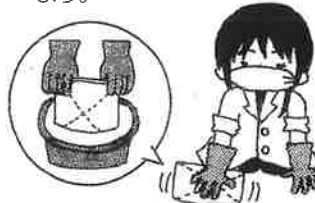
③ひたす

汚染場所を別の新聞紙でおおい、消毒液をかけて10分程度ひたします。



④消毒

おおった新聞紙でふき取った後、もう一度消毒液をひたした布などで床をふき消毒します。



⑤後片付け

使っていた手袋やマスクも一緒にごみ袋へ入れ、口を縛って捨てます。



⑥手洗い・うがい

せっけんで手洗いとうがいを念入りにしましょう。



ペットボトルに作った消毒液を、スプレーに入れておき、嘔吐物にすぐに広めに吹きかけておくことも、最初に行う対処法として有効で便利です。

お知らせ

新聞等で報じられましたが、すでにインフルエンザによる学級閉鎖の措置がとられた学校がありました。インフルエンザは、真冬だけの感染症ではなくなったと考え、予防に努める必要があります。ご承知の通り、インフルエンザは学校伝染病です。医師から診断がなされましたら、すぐに学校へ連絡してください。医師から登校許可が出るまで出席停止になります。登校許可が出て登校の際には治療証明書が必要になりますので学校から必要な書類をお渡しします。保護者の方が直接学校に取りにおいでになるか、高瀬小に兄弟姉妹がいる場合は渡すことができます。インフルエンザの連絡をしていただく際に書類を渡す方法をご連絡ください。(web ページからもダウンロードできます。) 空気が乾燥しています。うがい・手洗い、マスクの着用、規則正しい生活を心がけ、予防に努めていきましょう。
※「治療証明書」は、web ページの「保健室」の中にあります。