

# ほけんだより



26.12.18

太田市立葦川小学校

たくさん行事のあった2学期もあと数日で終わり、いよいよ冬休みになります。

本校では先週あたりから、発熱や、感染性胃腸炎と思われる嘔吐や下痢、腹痛などの症状で欠席する児童が増えてきています。

普段から「早寝・早起き」「朝ごはん」の規則正しい生活を身につけるとともに「手洗い・うがい」で病気の予防を心がけ、この冬を元気に過ごしましょう。

## 感染性胃腸炎に注意してください！

冬になると毎年のようにノロウイルス等の感染性胃腸炎発生の話が聞かれます。患者の吐いたものや便には、ウイルスがたくさん含まれていますので片づけるときに感染が広がらないように注意してください。

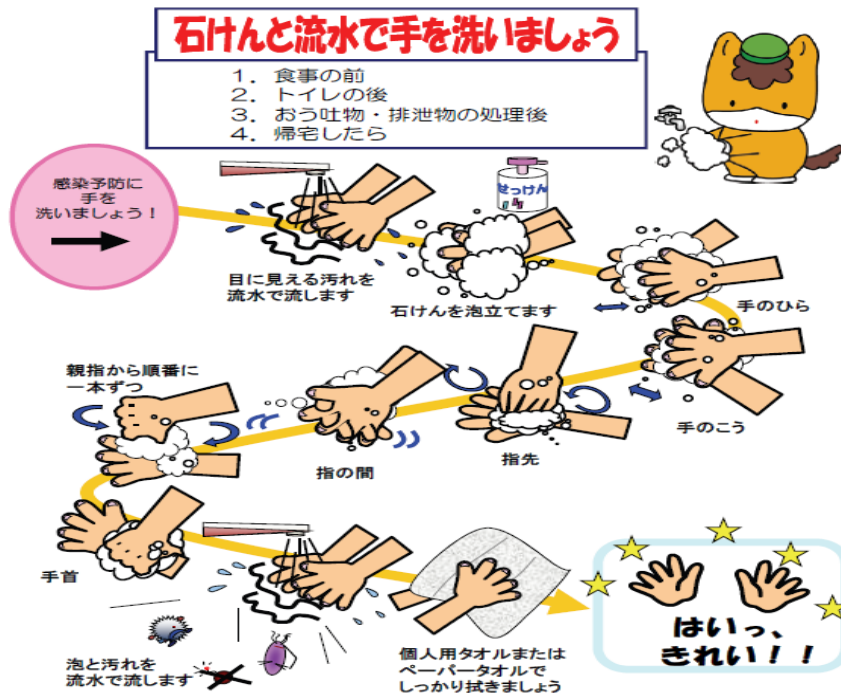
感染性胃腸炎やインフルエンザなどの感染症の予防には **手洗い** をすることが大切です。日頃から正しい手洗いをして感染予防を心がけましょう。

## 感染予防のポイント ～ まずは、手洗いから！

(1) 石けんを使って手を洗いましょう。

親指のつけ根や指の間など、洗い残しがないようにしましょう。

とくに、トイレの後、食事の前、外から帰った後は念入りに！



(2) 家族の間での感染を予防するために、吐いたものを処理するときは、使い捨ての手袋とマスクを着用し、使い捨ての布やペーパータオルなどを使用して処理をしましょう。また、消毒には塩素系漂白剤（ハイターなど）を薄めたものを使用しましょう。

# 歯科保健指導実施

12月4日（木）、歯科校医の島崎先生・長島先生・太田医療技術専門学校 歯科衛生学科の18名の学生さんに来ていただき、かむ事の重要性と歯のみがきかたを教えてくださいました。

一生使う大切な歯を守るために、学習したことを生活の中で生かしてほしいです。

## 学習内容

### 1 よくかむと……

- ① 脳が刺激され働きがよくなる。
- ② 食べ物がさらに美味しくなる。
- ③ だ液が出て歯を守ってくれる。



よくかんで食べることは、むし歯予防になるだけでなく、身体に良いという事を教えてくださいました。食事をする時は、よくかんで食べるよう心がけましょう。

### 2 歯垢染め出し

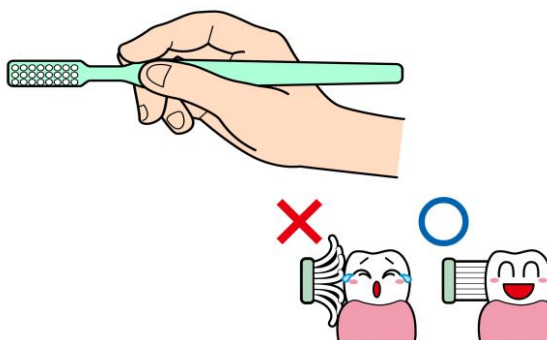
全員に歯垢（プラーク）染め出しをしました。全員が給食後歯みがきをしたようですが、赤く染まっていた人が多かったです。（特に歯と歯肉の間・歯と歯の間・歯の内側）

赤く染まった所は歯の汚れで、むし歯菌がいっぱいです。

子ども達は歯垢染め出しをし、みがいているつもりでもみがけていないことがわかったようです。

### 3 歯みがきのポイント

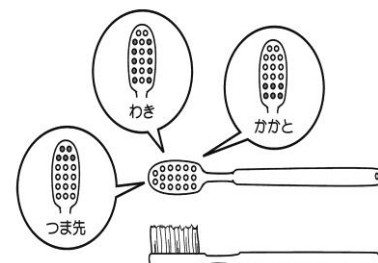
- ・歯ブラシはえんぴつ持ちをする。
- ・みがく順番を決めてみがく。
- ・毛先を歯にしっかり当てる。
- ・歯ブラシは細かく小さく動かす。



### 4 ブラッシング指導（全体・個別）

- ・みがく順番（下の歯外側・下の歯内側・下左奥歯、下右奥歯のかみ合わせ・上の歯外側・上の歯の内側・上左奥歯、上右奥歯のかみ合わせ）を決めてブラッシングをすることが大切です。
- ・前歯の内側は、歯ブラシのかかとを使ってみがきます。
- ・奥歯のかみ合わせは、歯ブラシの毛先を当ててみがきます。
- ・前歯は歯ブラシを縦にしてみがきます。

1つの歯を3つに分け、歯の両端は歯ブラシのわきを使ってみがき、まん中は毛先を歯に当ててみがきます。



## 治療はすみましたか？（12月16日現在）

	歯科	眼科	耳鼻科
治療率	81.9%	87.8%	86.1%

12月16日現在の受診・治療状況は、表の通りです。未受診者延べ80人には、再度受診票を出しました。習い事などで通院時間がとりにくくそのままになっている人がいるようですが大事な体です。まだ受診していない人は、冬休みを利用してなるべく早く専門医で診てもらってください。