

ほけんだより



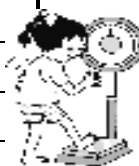
第 8 号
平成 26 年 1 2 月 4 日
広島市立広島特別支援学校
保健室

12月になり、寒さも本格的になってきました。のどが痛い、鼻水・咳が出る等、風邪を引いている人が増えてきました。近隣の学校では、インフルエンザが出始めています！
風邪・インフルエンザ予防には手を石けんで洗ったり、マスクを着けたりする等、感染症予防が大切です。また、ウイルスを寄せつけない体づくりを心掛けましょう。



1 12月の保健行事予定

日時	小学部	中学部	高等部
12月 2日(火)		体重測定(全学年)	
12月 3日(水)			体重測定(1年)
12月 4日(木)			体重測定(2年)
12月 5日(金)			体重測定(3年)
12月 8日(月)	体重測定(全学年)		



2 健康相談のお知らせ

1月20日に、次の健康相談を行う予定です。

日時	内容(実施者)	対象者	締め切り
1月20日(火) 13時~	整形外科健康相談 (福原学校医)	相談希望者	1月9日(金)

<保護者の皆様へ>相談の御希望がございましたら、担任へ御連絡ください。

3 秋の歯科健康診断結果と報告書について

11月の保健便りでもお知らせしましたが、10月の秋の歯科健康診断の欠席者は、11月20日に学校歯科医の上田先生に、歯科健康診断を行っていただきました。健康診断結果は、所見があった場合のみお知らせしています。お知らせ後、保護者の皆様から、報告書も多く届いております。
御協力どうもありがとうございます。引き続き、歯と口の健康づくりの御協力、どうぞよろしくお願いいたします。



4 歯科保健指導について

11月6日に学校歯科医の上田先生と10名以上のイースト歯科クリニックのスタッフの皆様が、中学部1年生の生徒に歯の磨き方について指導してくださいました。写真で紹介いたします。



学校歯科医の上田先生とスタッフの方々から教えていただいたことを一部御紹介します

<歯ブラシのサイズについて>

歯ブラシのサイズが大きいものを使用している人がいました。歯ブラシが大きすぎると細かい部分が磨けず、磨き残しが出てきます。年齢に合わせた歯ブラシか、大きさが分からない場合は、かかりつけの歯科医の先生に聞いてみましょう。

<歯磨き粉について>

歯磨き粉を使用して、歯磨きをしている人は、フッ素入りの歯磨き粉を使用することで、むし歯になりにくいので、試してみてください。

5 風邪・インフルエンザの手当て・予防について

熱があって、こんな状態の時は要注意！！

○寒い（寒そうにしている）
○顔色が悪い
○手足が冷たい

○暑い（暑がっている）
○顔が赤い
○汗をかいている

体温の上がり始めです

体温が上がりきっています

●暖かくする。
●衣服を重ねたり、毛布をかけたりして保温を。
●温かい飲み物を与える
→お茶や温めた果汁など。

●涼しくする
●薄手で、脱ぎ着しやすい服装に
→汗をかいたら、こまめに着替えましょう。
●こまめに水分補給をしましょう。

自分のために みんなのために

カゼ インフルエンザ

協力して流行を防ごう

感染症予防の3原則

抵抗力を高める

- ✓ バランスのとれた食事
- ✓ 適度な運動
- ✓ 十分な睡眠
- ✓ 予防接種

感染経路の遮断

- うがい
- 手洗い
- マスク
- 咳エチケット
- 患者の隔離

感染源の除去

- 出席停止デス...

6 感染性胃腸炎について

例年冬季は、12月から2月にノロウイルスを原因とする感染性胃腸炎が多くなります。今後、広島市内でも流行することが考えられますので、引き続き、健康管理と感染症予防を心掛けましょう。

■ 感染性胃腸炎とは？

ウイルスや細菌などによって引き起こされ、嘔吐、下痢を主な症状とする胃腸炎のことです。胃腸炎を起こすウイルス、細菌にはいろいろな種類がありますが、その中でも多くの原因となっているのがノロウイルスです。

■ 注意することは？

- ① 外から帰ったとき、トイレの後、調理の前、食事の前には必ず石けんで手を洗いましょう。
- ② 嘔吐したもの、便で汚れたものには、直接手で触らず、手袋を使って片付け、汚れた所は次亜塩素酸ナトリウム（塩素系の漂白剤）で消毒しましょう。

※感染した人の便や吐いた物には、大量のウイルスがまざっています。ノロウイルスは、乾燥すると空気中を漂って口に入り、感染することがあるので、特別な処理が必要です。

7 おわりに

冬は寒く、つつい窓を開けて換気をするのを忘れてしまいがちです。頭痛や立ちくらみ等、体調を崩す前に空気の入替えをするようにしましょう。

その症状 換気 のサインかも

空気の入れ替えを