

ほけんだより



石巻市立広淵小学校

11月1日

NO. 13

日ごとに涼しくなってきた、秋の深まりが感じられるようになりました。「ついこの間まで、けっこう暑かったのに」、それなのに「長袖でも寒いくらい・・・」そんな日が増え、冬の足音が近づいてきていますね。

11月8日は立冬。暦の上ではこの日から冬が始まります。寒さが厳しくなる前に体力をつけようと、中国では鶏・羊・魚・水餃子などを食べる習慣があるそうです。日本には、「必ずこれ」という食材はありませんが、からだが温まるものを食べて元気に冬を乗り切りたいですね。



★ 宮城県疾病・感染症対策室から感染症情報が入ってきています。「感染症胃腸炎」が増加しているため、予防や処理方法などをご確認ください。

1 感染性胃腸炎とは

原因：ノロウイルス、ロタウイルス、サポウイルス、アデノウイルス等

流行期：冬期の発生が多いとされていますが、一年中発生します。

11月頃から増加します。

症状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛。子どもや高齢者などが感染すると重症化することがあります。

感染経路：経口感染（汚染された食品を食べる、感染した人の嘔吐物や便などに触れた手を介して感染します）

2 予防のポイント

① 手をよく洗う

トイレの後、食事の前、調理の前などに、石けんと流水で手をよく洗う。

② 食品の取扱い方法

食品は十分に洗い、中心までよく加熱する。（中心部が85℃～90℃で90秒以上）

③ 調理器具の取扱い方法

調理器具（まな板・包丁・ふきんなど）はその都度洗剤で洗い、熱湯等で十分消毒する。

症状が出た場合は

① 下痢などの症状がある場合

できるだけ浴槽に入らず、掛け湯かシャワーで済ませましょう。

また、バスタオルや手ふきタオルは共有せず、個別のものを準備しましょう。

② 感染している人の吐物や便の処理について

使い捨てのマスクや手袋を着用の上、飛び散らないように処理し、**次亜塩素酸ナトリウム**で消毒しましょう。

※アルコール系消毒剤では、十分な効果が期待できません。

むし歯ゼロのあの子のヒミツは...

歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていた
Aさん。どんなヒミツがあるのかな？

飲み物は？

お水かお茶を
よく飲んでいるよ



甘いジュースや炭酸飲料には、
むし歯菌が大好きな「糖」が
たくさん入っています。

歯みがきは？

ごはんを食べたら
いつもみがいているよ。
特に寝る前は
しっかりみがくよ



むし歯菌がたくさん住みついている
「歯垢」は、食後のいない歯みが
がきで落とすことができます。
寝ている間にむし歯菌が増えるので、
寝る前の歯みがきが特に大切です。

おやつは？

甘いものは少ししか
食べないよ。
食べる時間は
3時に決めているよ



むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に
「酸」をつくって、歯をとかしてしまいます。
おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと
「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるか
もしれません。

かむ回数？

ひとくち30回以上
かむようにしているよ



よくかむと、「だ液」がたくさん出る
ようになります。
だ液は、食べカスを洗い流したり歯を
とかす「酸」を中和して、むし歯にな
るのを防いでくれます。

今使っている歯ブラシ、後ろ側から見てみよう

後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていたら要注意！ちゃんと歯をみがけなくなっているかもしれません。

なぜなら、歯垢を取り除くには毛先を歯にあてるため、毛先が開いているとうまくあたらないからなのです。

歯ブラシの交換の目安は月に一度です。学校から持ち帰る歯ブラシも時々チェックをお願いします。

