

保健だより 12月



令和6年12月2日 銚田市立旭中学校 保健室

寒い朝、冷たい風が吹き付け、思わずぶるっと震えた経験があるかもしれません。私たち人間をはじめとする恒温動物は、体温を一定に保たないと生命に危険が及びます。この震えは、筋肉を震わせて熱を生み出し、体を温める大切な仕組みです。寒い時以外にこの震えが起こったら、熱が出る前触れかもしれません。体を冷やさないようにして、早めに休みましょう。

この時期は、かぜ・インフルエンザ、ノロウイルス等の感染症が流行してくる季節です。こまめな手洗い、換気、咳エチケット、規則正しい生活を心がける等の感染症対策を引き続き継続していきましょう。

12月の保健安全目標

保健目標…冬の健康管理をしっかりしよう。

安全目標…やけどに気をつけよう。



【12月の保健行事】

がん教育講演会

*日時 12月13日(金)5時間目(13:35~14:25)

*対象 2学年

*講師 銚田市保健センター 保健師

*場所 旭中体育館

ウイルスはどこから来るの?

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを
寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがいが大切。
こまめに行って、ウイルスを
追い払いましょう。

基本的な感染対策

インフルエンザをはじめとする感染症の予防には「手洗い」「咳エチケット」「換気」などが有効です。

特に、高齢の方や基礎疾患のある方が感染すると、重症化するリスクが高まります。高齢の方と会ったり、通院したりするときは、マスクの着用を含めた感染症対策をしましょう。

窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的な換気ができます。暖房器具の近くの窓を開けると、入ってくる空気が暖められるので、室温の低下を防ぐことができます。なお、暖房器具の種類や設置位置を決める時は、カーテン等の燃えやすい物から距離をあけるなど、火災の予防に注意しましょう。





11月6日(水) 歯と口の健康教室を開催しました(1学年)



講師に歯科衛生士の小橋 幸子さん、保健師の堀田 いづみさん、栄養士の飛田 玲奈さんをお招きし、歯と口の健康についてご講演いただきました。食生活と歯の健康・唾液の働きや、歯周病、酸蝕症について教えていただき、実際にデンタルフロスの使い方を実習しました。

また、グループで、よく噛むメニュー(カミカミレシピ)を考える活動も行いました。



【生徒の感想】



- ・食後の歯みがきの大切さがわかりました。これからも「食べたら磨く」を続けていきたいです。
- ・歯周病や歯肉炎についてよくわかりました。噛むメニューを考える活動の時は、友達と協力して考え、とても楽しかったです。
- ・普段気を付けていたつもりでも、十分に磨けていないところがあったので、これからは今日学んだ磨き方を意識しながら磨きたいと思いました。時間がない時の効率的な磨き方も分かったので、実践してみようと思いました。

ノロウイルスに注意しましょう!

冬季はノロウイルスが流行します。ノロウイルスは、口から体内に入り感染します。

日ごろから、**外出後、調理前、食事前、トイレ後**などには、必ず**石けん**で**手を洗う**習慣を身につけ、感染を予防しましょう。

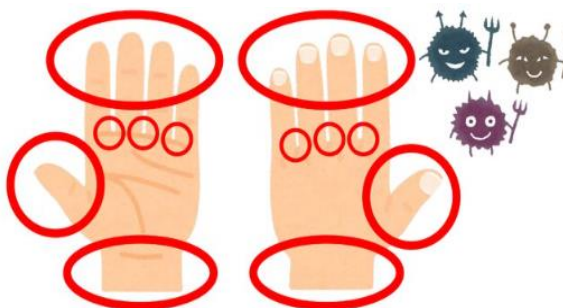
また、二次感染を防ぐため、**患者のふん便やおう吐物の処理にあたっては、使い捨ての手袋及びマスクを着用する**など十分に注意をしてください。**処理をした後は、液体石けんでしっかりと手を洗いましょう。**

感染予防の基本は「**手洗い**」です。

液体石けんを用い、**30 秒以上**洗いましょう。



洗い残しの多い部分



手洗いをするときに特に気をつけること

- 洗い残しが多い、**爪、指先、指の間、親指と人差し指の間、手首**をしっかりと洗いましょう。
- 時間をかけて(30 秒が目安)、汚れが残りやすいポイントを意識して洗いましょう。
- ※「ハッピーバースデー」を 2 回歌いながら手を洗うと約 30 秒になります。