

保健だより 2月号 NO12

栃木市立吹上小学校



立春が近くても、まだまだ寒い日がつづきす！

梅、スイセン、福寿草・・・寒くても花を咲かせ、春が近づいていることを教えてくれています。しかし、栃木市内の学校では、インフルエンザの罹患者が多い現状です。外出時にはマスク着用、帰宅後は、石けんを使ったいねいな手洗い（うがい）を実施して感染症を予防したいものです。ご家庭でのご指導よろしくお願いします。

冬に流行する「感染性胃腸炎」に気を付けよう！

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症で、毎年冬に流行します。原因となる主な病原体は、ノロウイルスやロタウイルスです。手についたウイルスが口や鼻を通じて体内に入ることによって感染したり、嘔吐物などに含まれるウイルスが空気中にただよってそれが体内に入って感染したりします。

感染すると、吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛などの症状を引き起こしますが、感染しても発症しない場合や、かぜのような症状ですむ場合もあります。

ロタウイルスには予防接種がありますが、ノロウイルスにはありません。以下のことに気を付けて、感染を予防しましょう。



z

感染性胃腸炎は、インフルエンザに比べて感染力がかなり強いので、家族の方がかかった場合は担任にご連絡ください。

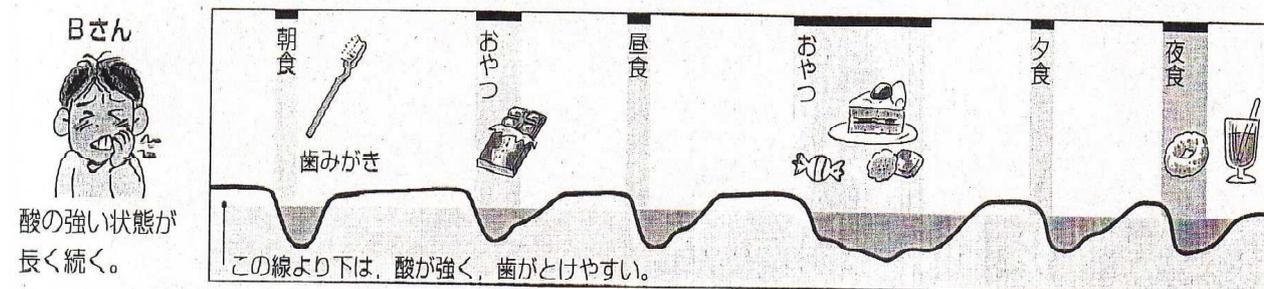
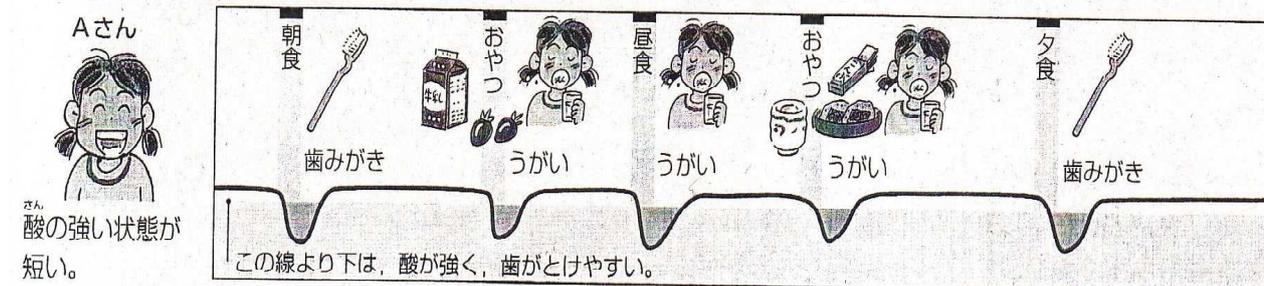
生活習慣が悪いと、むし歯になります！



～ 6年生の保健授業から～

下の図は、AさんとBさんの生活のしかたと、口の中の状態を比較した図です。Aさんの良い点は

- ①朝食・夕食後に歯みがきをしている。また昼食後は、うがいをしてる。
 - ②おやつの後、うがいをしている。
 - ③おやつは、歯に付きにくい物を食べている。また、「だらだら食い」をしないで短時間で食べている。
- これらのことが考えられます。



Bさんの口の中は、食後、酸の強い状態が続いています。Aさんより長時間グラフが下になっていますね。そして、その状態が続くと歯が溶けてむし歯ができやすくなります。Bさんの顔はむし歯が痛そうですね。

休日のお子さんの生活は、Aさん・Bさんのどちらに近いでしょうか。ぜひ、家庭ではAさんの生活に近づくように、ご指導よろしくお願ひします。

また、歯は一生使う大切なものです。むし歯未治療のお子さんは、すみやかな治療をお願いします。

