

ほけんだより 11月



日が暮れるのが早くなってきました。「秋の日はつるべ落とし」という言葉を聞いたことはありますか。秋の日暮れが早いことを、井戸の水をすくう釣瓶が落ちる様子に例えたことわざです。実際に、秋は日暮れの時間が早くなり、さらに日没後の薄明の時間も短くなるため、あっという間に暗くなります。放課後遊びに出かける時は、帰りの時間に気をつけましょう。

11月の保健目標 手洗いうがいをしよう

感染症予防のために トイレの後は手洗いを

トイレには細菌・ウイルスがたくさん！

多くの人を使うトイレには、風邪の原因となるウイルスのほか、胃腸炎を引き起こす細菌・ウイルス、さらには新型コロナウイルスなど、様々な原因菌が潜んでいます。



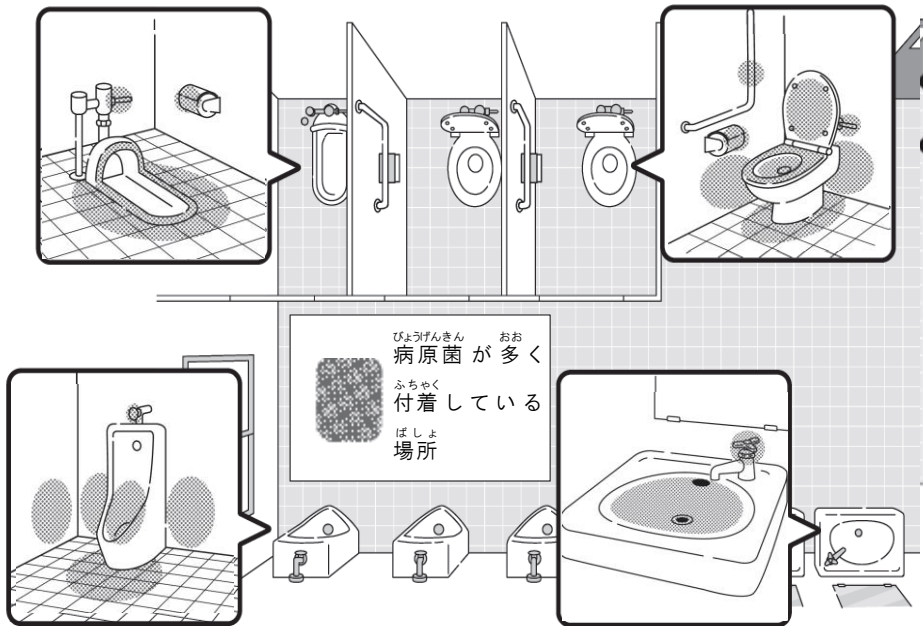
共通点は…

多く人の手が触れるところ

水を流す時に飛び散るところ

これらの場所にふれずにトイレを使うのは難しいもの。つまり、トイレを使用すると、ほぼ必ず細菌やウイルスが手についてしまいます！

トイレットペーパーの繊維の穴を通り抜けた細菌やウイルスが手につくことも！



細菌やウイルスがついた手で食べ物を食べたり、口の周りに触れたりすると、これらが体内に入り込み、感染症を引き起こす危険があります。

大腸菌

大腸菌の中でも、腸管出血性大腸菌は、激しい腹痛や下痢、血便などを起こすことがあります。

ノロウイルス

冬に流行しやすく、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱などが見られます。

ほかにも…

風邪の原因ウイルス、新型コロナウイルスなど

さまざまな病原菌が存在します。

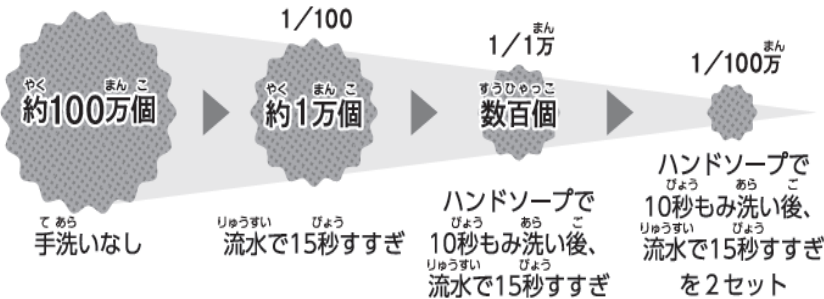
予防の基本は手洗い!

① せっけんと時間

せっけんを掛けて手洗いすることで、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



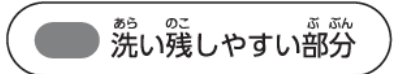
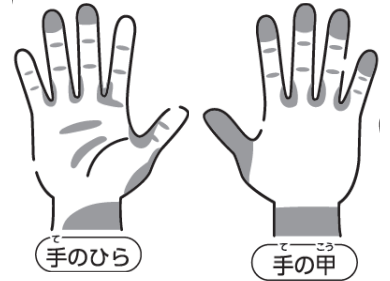
手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP, 2020

② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意!



はみがきカレンダーの集計結果

回収率：94.4%

対象者：小学部、中学部1～5組、高等部1～5組

実施時期：夏休み

記入方法：1日に歯みがきした回数の色を記入する。

緑(3回)、黄(2回)、赤(1回)、黒(0回)

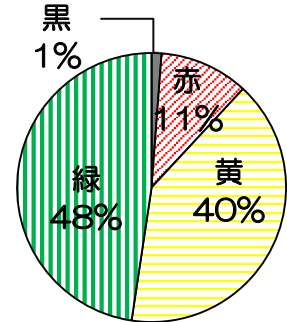
集計方法：同じ人でも日によって歯みがきの回数(色)に

ばらつきがあるので、一番多い回数(色)を

その子の歯みがき習慣として集計しました。

結果：昨年度の集計と比べると、一日に3回みがいた人(緑)がやや増え、1回の人(赤)が減りました! 一日1度もみがかなかった日がある人は、まずは一日一回みがくことを目標にしましょう。歯みがき後の口がすっきりして気持ちが良い感覚を、大切にできると良いですね。

はみがきカレンダー集計結果



今年も、元気のなる木を掲示しました!

元気のなる木

児童生徒保健委員のみなさんが考えてくれた「元気になる言葉」「友達を励ます言葉」を保健室前に掲示しています。ぜひ見に来てください! まだまだ募集もしていますので「元気になる言葉」を書きに来てくださいね。



はみがき教室を実施します



日時：11月28日(木) 3時間目

対象：小学部全員、中学部1～5組、高等部Bコース

場所：各教室 大宮歯科衛生士専門学校(めい)の学生さん35名が、むし歯予防や歯みがきの大切さについて教えてくれます。