

# ほけんまつり 11月

平成30年11月19日  
厚木市立森の里中学校  
校長 平井 真澄  
養護教諭 H・O

No.8

朝晩冷え込み、日中も肌寒い日が増えてきています。校内の様子を見ていると喉や鼻の風邪、頭痛やだるさを訴えて来室する人が多くみられます。これからの時期は気温が下がり空気が乾燥し、風邪やインフルエンザ、流行性胃腸炎などが流行します。自分の身体は自分で守れるよう、規則正しい生活を送り、免疫力を高めましょう。

## 体温調節のできる



服装をしよう



その方法で大丈夫？

## いつもの歯みがき

## セルフチェック

- 食事の後は、欠かさず歯みがきをしている
- 鉛筆もちで、毛先が広がらない程度の力加減で、優しくみがいている
- 歯ブラシを小刻みに動かし、一本一本を丁寧にみがいている
- 歯と歯の間、歯と歯ぐきの間、歯のみぞなど汚れのたまりやすい所は、当て方を工夫したり時間をかけたりして、みがき方に気をつけている
- みがく順番を決めている
- みがいた後、鏡でみがき残しや歯ぐきの状態をチェックしている
- 歯ブラシは一か月に一回新品に交換している
- 歯医者で定期的に歯の状態や歯みがきの方法についてアドバイスをもらっている



※チェックがつかなかったものは、今後取り入れていけるといいですね！

## 知っておこう！非常時の口内ケア

### 歯ブラシがない時



清潔なガーゼやハンカチをぬらし、指先をつつみ込むように指に巻いて、口内を優しくふき取ります。歯の裏側、ほほの内側などをふき取るとスッキリしますよ。

### 水・歯みがき剤がない時

口内を傷つけないよう、力を入れずに優しくみがきます。しばらくして歯ブラシが汚れてきたら、ティッシュなどで汚れをふき取り、またみがきます。サッパリするまで繰り返しましょう。



### 水が用意できる時は…

ペットボトルのキャップ1～2杯分でも十分すげます。歯と歯の間や口内全体にいきわたるよう意識して「くちゅくちゅ」うがいも効果的です。



## 良い姿勢とは？

みなさんは、机に向かって勉強や読書などをするとき、どんな姿勢をしていますか？いつもの自分を思い返してみてください。まずは自分の状態に気づいて、良い姿勢を意識してみましょう。

### 良い姿勢でいると身体に起こる良いこと

- 内臓が圧迫されず、肺に酸素をたくさん取り込める  
→ **内臓や脳がよくなる**
- 教材やノートとほどよく距離が保てる  
→ **視力低下を防ぐ**
- からだがゆがんだり猫背になりにくくなる  
→ **腰痛・肩こりの改善になる**



## これから気をつけたい感染症

### 感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)

- 主症状  
嘔吐、下痢、腹痛
- 病原体  
主にノロウイルス、ロタウイルス
- 潜伏期間  
ノロウイルスは 12~48 時間、  
ロタウイルスは 1~3 日
- 感染経路  
飛沫感染、接触感染、経口感染、空気感染  
**便中に多くのウイルスが排出され、  
吐物にもウイルスがあり、感染源となる。**
- その他  
**感染力が強い。**急性期が最も強く、便中に  
ウイルスが3週間以上排出されることもある。



### インフルエンザ

- 病原体  
主にインフルエンザウイルス A 型、B 型
- 潜伏期間  
平均 2 日 (1~4 日)
- 感染経路  
飛まつ感染、接触感染
- 感染期間  
発熱 1 日前から 3 日目をピークとし 7 日頃まで
- 予防  
規則正しい生活、手洗いうがい、マスク着用  
予防接種 など

### 予防接種をすれば絶対発症しない？



インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くしたりするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。ほかの病気の予防のためにも、手洗いうがいなどはしっかり行いましょう。

### 去年受けたから今年は受けなくていい？



ワクチンの効果は約 5 か月。  
また流行するインフルエンザの種類は毎年違います。

### 注射を打つのは流行し始めてからでいい？



ワクチンをうって、効果が出始めるまでには 1~2 週間くらいかかります。12~3 月ごろに流行するので、1 回接種なら 11 月がおすすです。

## インフルエンザワクチン Q&A

