

ほけんだより



1月号

千葉県立富里特別支援学校
保健室
No.11

1月の保健目標 かぜの予防（手洗い・うがいをしよう。）

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。今年は子年です。2020年も、明るいあいさが校舎に響きますように！

12月は、出席停止になる感染症が1件発生しました。マイコプラズマ感染症でした。これから本格的に寒くなり、インフルエンザなどの感染症が流行してくる季節です。手洗い、うがい、咳エチケット、マスクの使用などで、予防に努めましょう。



2学期の終業式では本校代表の健歯児童生徒が表彰されました。おめでとうございます！

1月の保健行事

身体測定

8日（水）高等部

9日（木）中学部

10日（金）小学部4～6年

14日（月）小学部1～3年

15日（火）小学部A



冬休み中の健康状態について

各学部から、冬休みのしおりが出されていますが、冬休み中に受診するような病気・ケガ・発作、また、お薬の変更などがあった場合は、そちらに記入をお願い致します。3学期から健康上注意することはないか、健康管理の参考にさせていただきます。

※年度の途中で薬の服用を始めたケースなどもお知らせください。



歯みがき指導がありました

12月19日に高等部2年生は、富里市歯科衛生士の花田先生、大谷先生に来ていただき、歯みがきの学習を行いました。

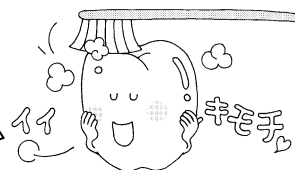
みがき残しは上の側方(頬の内側)に残っていることが多いです。前歯やかみ合わせはみがけていることが多かったです。歯ブラシのアドバイスとして、ブラシのヘッド(毛のある部分)は小さいほうが扱いやすい、特に毛足の長さに注意して欲しい。長いと側方で頬に押されて毛先が曲がって歯に当たらなくなってしまうということでした。



12月19日の歯みがき指導を行った2年生の感想の紹介です

わたしはけんこうなはをまもりたいし、じょうぶなからだをまもれる人になりたいです。じぶんのはをなんとかしてのこしたいです。がんばります。

みがきかたをほめてもらって、うれしかったです。やさしくみがくのをがんばります。



歯をていねいにみがけてよかったです。

はみがきで、力が強いのと、1本ずつ細かくみがくことを注意されました。

吐き気・嘔吐、下痢、腹痛などの消化器症状が急に起こる病気を「感染性胃腸炎」と言います。冬に流行する感染性胃腸炎としては、ノロウイルスとロタウイルスがよく知られています。

1. 感染経路

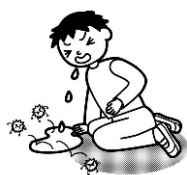
- ・ノロウイルスに汚染された二枚貝（カキやしじみなど）を、生あるいは十分に加熱しないで食べる。
- ・感染者が、十分に手を洗わずに調理した食品を食べる。
- ・感染した人の便や嘔吐物にさわった手を通して、口に入ってしまう。
- ・感染した人の便や嘔吐物が乾燥して、ウイルスが空気中に舞い上がったものを、吸い込んでしまう。

2. 主な症状

①下痢



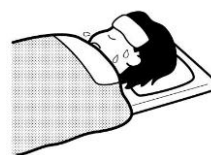
②吐き気・嘔吐



③腹痛



④発熱



これらの症状は、ほとんどの場合は2～3日で回復します。症状が回復しても数日、長い人では1ヶ月近く、ウイルスが便とともに排出されます。その間は二次感染に気をつけましょう。

3. 予防法

- ・外出後、食事前、トイレ後には、必ず石けんでしっかり手を洗いましょう。
- ・感染者が吐いた物は直接手で触れないようにしましょう。
- ・カキやしじみなどの二枚貝は十分に加熱調理しましょう。（85℃以上 1分以上）

※感染性胃腸炎は「出席停止」になりますので、学校までお知らせ下さい。

登校は医師の許可が出てからです。

