明石市立衣川中学校　　保健室　2016年11月8日(火)

ほけんだより

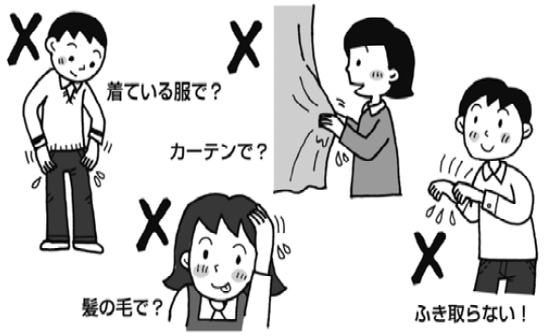
自覚を持った行動で感染症対策

寒さが徐々に深まり、かぜ・インフルエンザや感染性胃腸炎など、感染症への対策を本格的に始める時季になりました。今年は、マイコプラズマ肺炎の流行も報道されています。まず、「うつらない」ための予防が第一ですが、それでもかかってしまったときは、周囲の人に「うつさない」、流行を拡げないための行動が求められます。

先月も「はしか」の感染についてお知らせしましたが、『あるコンサートに訪れていた人が「はしか」にかかっていたことがわかり、集団感染のおそれがある』というニュースがありました。自覚症状が無い場合もありますが、自分である程度わかっていながら「楽しみにしていたから」「その場にいれば気にならない」などと考えて、人が集まるところに出かけることは絶対にやめてほしいと思います。

「うつらない」も「うつさない」も難しいことをする必要はありません。うつらないための手洗い・うがいや食事・睡眠・運動、うつさないための　安静・休養やせきエチケット…これまでにも学んできた対策をそれぞれが自覚を持って実行していくことが大事なのです。

石けんをつけ、洗い流して…「ふき取る」までが手洗い!!



手を洗った後は、確実に水気をふき取らないと、せっかく汚れやばい菌をおとしても効果が不十分になったり、ぬれたままにした手が肌荒れになってしまうことも…。清潔なハンカチ・タオルをいつも持ち歩いて、毎回きちんと手洗いを"完結"させましょう！

マナーです、「せきエチケット」を心がけて

「せきエチケット」って？

口や鼻を覆わずにせきやくしゃみをしている人はいませんか？　なんと、ウイルスはせき1回で約2m、くしゃみ1回で3mも飛ぶのです。「せきエチケット」とは、まわりの人にうつさないようにするためのマナーです。

こんなことに気をつけよう

●症状があるときは、マスクをつける

せきやくしゃみが出るときは、マスクをきちんとつけましょう。ぴったりと鼻とあごに沿わせて、顔とマスクの間にすき間ができないように、両手でマスクを覆って押さえます。

●腕で口や鼻を覆う

せきやくしゃみが出そうになったときは、腕の内側で口や鼻を覆って、人のいる方向から顔をそらします。また、手で覆った場合は、すぐに石けんでしっかり洗うようにしましょう。

※　体調不良で保健室に来る人が増えています。朝、登校する前にしっかりと自分の健康状態　を確認し、体調が悪ければ保護者の方にきちんと相談して熱を測ってきて下さいね。
　また、保護者の方と相談したことを保護者の方から学校に連絡をしてもらっ下さい。
「体調が悪ければ帰ってきたらいいと家の人が言ったから帰る」と訴える人が多いですが保健室に来たときの健康状態を見て判断しています。
　無理をさせるつもりはありませんが、「しんどいから帰る」「調子が悪ければ帰ってきていいといわれたから帰る」といわれても「はい、どうぞ」という判断はしていませんので注意して下さいね。

きょうは何の日？　11月

11がつ 8　いい歯の日

1本ずつしっかりみがこう

11がつ 9　換気の日

しんせんな空気と入れかえよう

11がつ 10　トイレの日

いつもきれいにつかおう

実践・噛みんぐ30（ひとくち30回♪）

難しいけれど健康効果はバツグンです。

もっと歯をきれいに！デンタルフロスの使い方

①フロスを容器から出して約40cmの長さに切り、10～15cmくらいの間隔になるように、両端を左右の中指に巻きつける。

②〔上の歯〕右手の親指と左手の人さし指でフロスの間隔を1cmくらいにして、ゆっくり動かしながら歯と歯の間に入れ、歯の側面をこすって歯垢をおとす。

③〔下の歯〕両手の人さし指と親指を使ってフロスの間隔を1cmくらいにして、同様に歯垢をおとす。

④終わったら、ブクブクうがいで口をすすぐ。

◎はじめは歯医者さんや歯科衛生士さんに指導してもらいながら、徐々に慣れていくとよいでしょう。

◎鏡を見てフロスの長さや位置を確認しながら、歯肉を傷つけないようにゆっくり、ていねいに使いましょう。

学校のトイレを“新３K”に　！

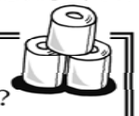
学校のトイレというと「きたない」「くさい」「くらい」の頭文字をとった“３K”のイメージでしょうか？

これを是非、「かいてき」「きれい」「きくばり」の“新３K”に変えてほしいと思います。
そのために、みなさんにはいつも右のことを心がけてほしいと思います。

●次の人のために●

トイレ使用後のチェックポイント

「自分が使ったすぐ後に、もう一度自分で使いたいと思うか」を考えて、誰もが気持ちよく使えるように心がけましょう！



- □きちんと水を流しましたか？
- □便器の周りは汚れていませんか？
- □トイレットペーパーは補充されていますか？
- □スリッパは揃えて並べてありますか？