

# ほけんだより

第 4 号  
令和 3 年 6 月 4 日  
仙台市立沖野東小学校 保健室

☆お子さんと一緒にお読みください☆

## ○ 歯みがきで感染症を予防しよう ○

近年、口の中の細菌、特に歯周病原細菌を減らすことによって、かぜやインフルエンザの原因であるウイルスが細胞へ付着するのを阻害できることが明らかになっています。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の原因である SARS-CoV-2 もインフルエンザウイルスと同様な付着様式であるため、歯みがきは新型コロナウイルス感染症の予防にも有効です。

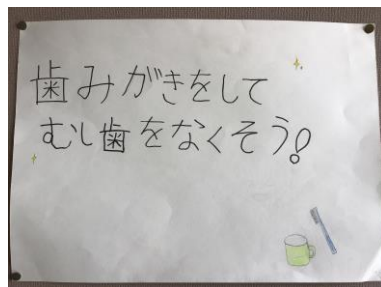
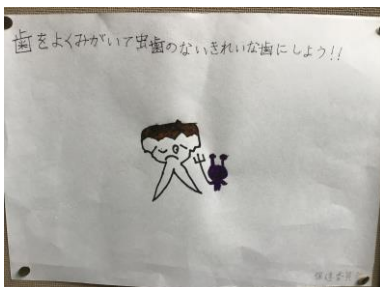
※東京医科歯科大学のHP から一部引用しました。

6月の保健目標  
歯を大切にしよう。

## 1 保健委員会活動の様子を紹介します。



お昼のテレビ放送でクイズを出題しました。



校舎内にポスターを掲示しました。

保健委員会の原筆が、むし歯予防をテーマに全校児童へ呼びかけました。



## 2 歯科検診を実施しました！



### 口腔内の清潔を保ちましょう！

- ① 食後に歯みがきをしましょう。
- ② スポーツドリンクやジュースを飲んだら、口を水でゆすいだり水やお茶を飲んだりしましょう。
- ③ 歯科医の定期的な診察を受けましょう。

〈歯科検診時の感染対策について〉

- ①常時換気しました。
- ②児童は入退室の前後で手指消毒をしました。
- ③検診器具は滅菌済みの物を使用しました。

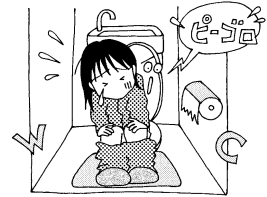
## 腸管出血性大腸菌感染症とはなんですか？

暑い日には、食中毒に気をつけましょう。今回は、腸管出血性大腸菌感染症について紹介します。これは、腸管出血性大腸菌（O26、O157等）が付着している食べ物や飲み物を飲食すると、感染してしまいます。また、感染している人の便から細菌が手に付いて、そのまま物を食べたりしても感染します。多くの場合、7月から8月にかけて流行します。

### ● どんな症状がでる？

症状は、ほとんどなかったり、軽い状態で終わることが多いです。でも、ひどくなると、命に関わることもあります。

- ① 水のような下痢（感染してから3～8日後に出始める。）
- ② 激しい腹痛
- ③ 大量の血便（うんちに血が混じる。）
- ④ 嘔吐（吐くこと。）
- ⑤ 高熱



### ● 予防するにはどうする？

- ① トイレの後、食事の前にしっかり手洗いをする。
- ② 台所や調理器具をきれいにする。
- ③ 食べ物はよく加熱して食べる。
- ④ 体調を整えて抵抗力をつける。
- ⑤ 小さい弟や妹がいる人は、オムツを触った後、よく手を洗う。
- ⑥ オムツ交換は、専用の場所を決めて行う。
- ⑦ おむつの交換場所やトイレをきれいにする。
- ⑧ おもちゃもきれいにする。
- ⑨ よく手をかけるドアノブや水道の蛇口のつまみなどを清潔にする。
- ⑩ 手拭きタオルは、共用せずに1人1人専用のものを用意するか、ペーパータオルを使うようにするとよい。

手には見えないばい菌がいっぱい！



### ● 他の人にうつさないようにするには？

- ① 学校を休む。（出席停止）
- ② 下痢などの症状がある場合には、プールや銭湯には行かない。
- ③ 医者に診てもらおう。



## お願い

### 汚れた衣類に関するお願い

- 下痢や吐物で汚れた衣類は、洗濯せずにそのままお返しします。ご家庭にて、消毒・洗濯をお願いします。 ※洗濯機等を介して、他のお子さんへ感染することを予防するため。
- 下着が汚れた場合、学校から新しいものをお貸しします。同じサイズの新しいものをお返しください。