

保健だより 12月



2011・12
旭中 保健室
文責 佐藤

かぜ・インフルエンザの感染予防に マスクをしよう!!

寒くなってきましたね。本校でも少しずつかぜをひいている人が、
増えています。かぜ・インフルエンザの感染予防には 手洗い・うがい
栄養・休養とともにマスクの着用も効果があります。



ウイルスの飛散防止

ウイルスを周囲に飛び
散らせにくくします。

保湿効果

マスクをすると、吐いた
息がマスクに残り、次に息
を吸う時に、その水分が体内
に入ることにより、保湿効果
があります。



ウイルスの吸入防止

マスクをすることで、ウイルスを
完全にシャットアウトすることはで
きませんが、一定以上の効果がある
ことはわかっています。

保湿効果

外気が寒い時は、外気が
マスクの仲を通過する間に外気
を少し温めて体内に入れます。

使い捨てマスクのつけ方



咳エチケットを守ろう



保護者のみなさまへ ノロウイルス感染症対策はバッチリですか？

調理や食事の前、
トイレの後は
とくに、石けんで
よく手を洗う。



食品は十分に加熱する
(中心温度 85℃以上で
1 分間以上の加熱が必要)



嘔吐物の処理セット
(使い捨ての手袋・マスク・
エプロン、ペーパータオル、
塩素系洗剤、ビニール袋等)
を準備しておく。





ひろげよう エイズの知識

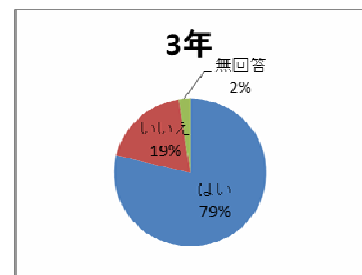
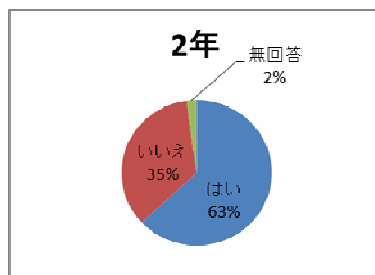
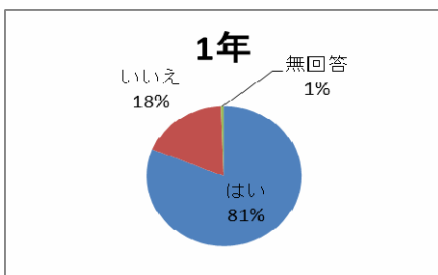
HIVとはヒト免疫不全ウイルスと呼ばれるエイズの原因ウイルスです。HIVに感染すると徐々に免疫機能の中心的な役割をになっているCD4リンパ球（白血球の一種）が破壊されていきます。そのため、免疫が十分に働かなくなって様々な感染症や悪性腫瘍などを引き起こすようになります。この状態がエイズです。（HIVに感染しただけではまだエイズとはいえません）。HIVは一度感染すると完全に排除することはできませんが、現在は多数の抗HIV薬が開発され、HIVの増殖や病気の進行をおさえることができるようになってきています。HIVウイルスは体の外では大変弱く、日常生活ではうつりません。かかった人と一緒に手をつないだり勉強や食事をしたりプールやお風呂に入ってもうつりません。せきやくしゃみでもうつることはありません。



歯についてのアンケートから

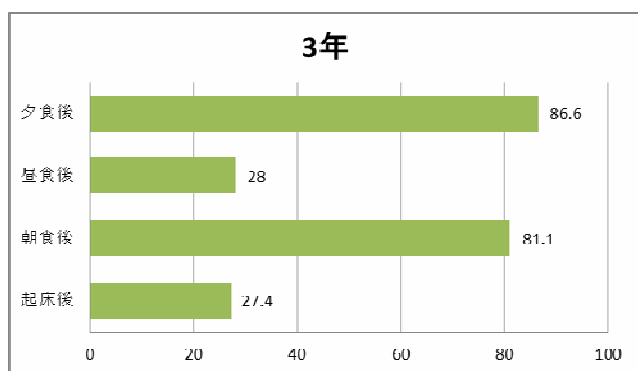
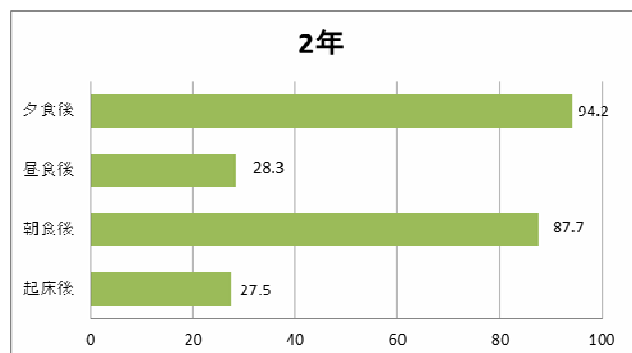
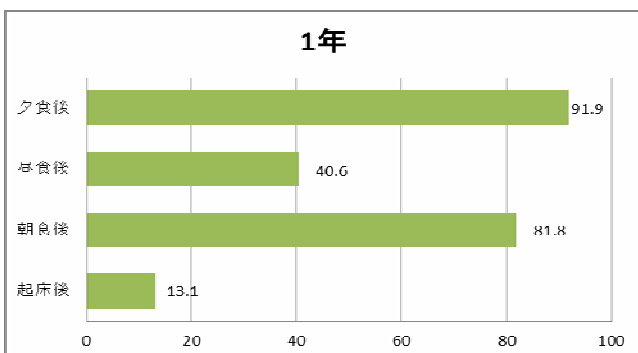
9月20日(火)から9月27日(火)に皆さんから歯についてのアンケートをとりました。少しずつアンケート結果をお知らせします。

1 むし歯はどうしてできるか知っていますか？



むし歯は歯垢（歯の表面についたネバネバしたもの）の中のむし歯菌（ミュータンス菌）が食べ物の中の糖質を材料に酸を作り、しだいに歯のエナメル質をとかし始めることでおきます。長い間口の中に糖を残さないことが大切で、食べたら歯をみがくようにしましょう。

2 家庭では、いつ歯みがきをしますか？（あてはまるものいくつかでも）



理想の歯みがきは3・3・3と言われています。これは、一日3回、食後の3分間以内に3分間歯をみがくということです。特に大切なのは寝る前にていねいに歯をみがくことです。寝ている間は、だ液の出る量が、ガクッと減ってしまいます。そのため寝ている間に細菌が増殖しむし歯や歯周病が進行してしまいます。

