

ほけんだより 11月号



能勢高保健室

季節が秋から冬へと変わる時期になりました。朝夕だんだん冷えるようになり、朝布団から出たくないと感じている人もいるのではないのでしょうか。10月の初めごろから、風邪症状で保健室に熱を測りにくる人やマスクをもらいに来る人が増えています。手洗い・うがい・十分な睡眠・バランスの良い食事を心がけて、元気に冬を迎えましょう。

～温度対策で風邪を撃退！～

外は冷たい風が吹いているのに、一歩建物や電車に入ると、暖房が効いていることがあります。暖かい室内で汗ばんだまま外に出ると、急に体が冷えて、実際の気温よりも寒く感じる場合があります。室内と室外の温度差により体調を崩し、風邪をひくこともあるので、衣服を調節して室内外の温度差に対応できるようにしましょう。

★肌着を着る…汗を吸い取りやすく、乾きやすい素材の肌着を着ることで、汗による冷えを防ぐことができます。

★室内外で衣服にも差を…上着やマフラー、手袋など脱ぎ着できるものを組み合わせ、温度差に対応できるようにしましょう。



～11月8日はいい歯の日～ あなたは歯を大切にしていますか

歯を失う最大の原因は歯周病 今から始めよう 歯周病対策!



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです!

歯肉が赤くゴブゴブ…
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する…

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

～ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意！！～



<1>主な症状

腹痛・下痢・嘔吐・発熱（※症状がひどい場合には脱水症状を起こすことも）

<2>原因と感染経路

- ★感染した人の便や嘔吐物（吐いた物）に触れた手や指を介してウイルスが口に入る。
- ★便や嘔吐物が乾燥して、細かなチリと一緒に舞い上がったウイルスが口に入る。
- ★ノロウイルスをもっているカキやシジミなどの二枚貝を生や加熱不十分で食べる。

<3>感染性胃腸炎の治療

ウイルスを原因とする感染性胃腸炎は特別な治療法はなく、つらい症状を和らげるための処置を行います。嘔吐の症状が治まったら少しずつ水分を補給し、安静に努め、回復し始めたら消化しやすい食事をとるよう心がけましょう。

<4>予防のポイント

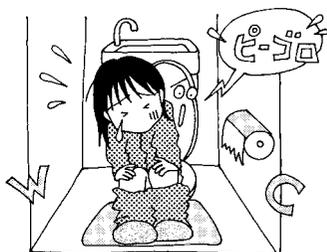
- ★最も大切なことは手を洗うこと。特にトイレの後、または調理や食事の前には石鹸で十分手を洗う。
- ★便や嘔吐物を処理するときは、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石鹸で流水する。

<5>ノロウイルスの特徴

- ①とても小さい：直径約 35 ナノメートル（ウイルスの大きさを日本列島の大きさにすると、ピンポン玉の大きさくらい）
- ②生命力が強い：低温や乾燥した環境に強い
- ③感染力が強い：10～100 個程度の浸入で発症（インフルエンザウイルスは数千～数万個で発症）

<6>汚物の処理方法

- ①便や嘔吐物を処理するときは、使い捨ての手袋とマスクを着用する。
- ②便や嘔吐物はペーパータオルなどで取り除き、ビニール袋に入れる。
- ③残った便や嘔吐物の上にペーパータオルをかぶせ、その上から市販の塩素系漂白剤（50倍から 100 倍に薄めたもの）を十分浸るように注ぎ、汚染場所を広げないようにペーパータオルでよく拭き取る。
- ④ウイルスは乾燥すると空気中に漂い、それが口に入って感染することがあるので、便や嘔吐物を乾燥させないようにできるだけ早く処理をすることが重要。



※100 倍に薄めた塩素系漂白剤の作り方

水を入れた 500ml のペットボトルに、市販に塩素系漂白剤をペットボトルのキャップ 1 杯（5cc）入れて作ることができます。