

保健だより

ご家族の方と一緒に読みましょう。



令和5年11月21日
西蒲高等特別支援学校 保健室
No. 4

手まり祭では、生徒の皆さんが頑張っている姿がたくさん見られました。頑張った分、自分でも気付かないうちに、疲れがたまっていることもあります。この頃、ぐっと気温も下がってきました。行事の後には、体調が崩れる場合が多いです。生活リズムを整えて、体調管理をしていきましょう。体調が少しでもいつもと違うと思ったら、無理に登校せず、早めに医療機関に相談しましょう。






歯周病を予防しよう

～歯を失う2大原因は、むし歯と歯周病です～



歯周病の進み方

11月1日～11月30日は
H111111
にいがた健口文化推進月間

歯周病		
歯肉炎	歯周炎(中度)	歯周炎(重度)
		
たまったプラーク 腫れた歯ぐき	骨が少し溶けている	骨がだいぶ溶けている
歯ぐきが赤く腫れ、歯みがきすると出血する	歯ぐきを支える骨が溶け、歯石が大量についている	歯がグラグラし、膿や出血、口臭がひどくなる→最後は歯が抜けてしまう

歯みがきしたときに、血が出るのは、歯周病の最初のサインです。



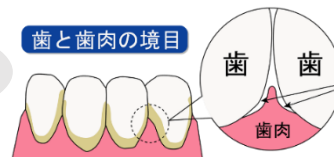
歯周病予防のポイント

歯と歯ぐきの境目の溝(歯肉溝)のプラークをどれだけきれいにできるか



デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう!

歯と歯肉の境目



歯と歯肉の間の溝(歯肉溝)



歯ブラシだけだと、汚れは半分くらいしか落ちません。

歯垢が取れる割合

58%

歯ブラシのみ

95%

歯ブラシと歯間ブラシ

88%

歯ブラシとデンタルフロス

裏面もご覧ください。

感染性胃腸炎にも注意!

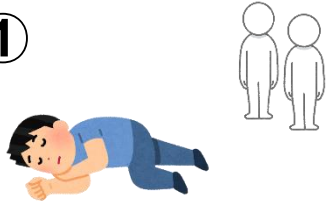
〔参照:「防ごう!ノロウイルス食中毒」新潟県〕

11月～4月までは、感染性胃腸炎の流行時期でもあります。インフルエンザでも、嘔吐や下痢などの症状が出ることもあるそうです。もし家庭でおう吐した人がいた場合の、消毒方法を紹介しますので、参考にしてください。

準備するもの

- マスク、ビニル手袋
- ペーパータオルか新聞紙
- 使い捨て雑巾(2～3枚)
- ビニル袋(2枚以上)
- 次亜塩素酸ナトリウム液(塩素系消毒剤)
- 消毒液を作る容器(ペットボトルが便利です)

①



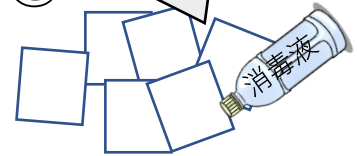
おう吐者は、離れた場所で安静にしてもらう。周囲の人を、おう吐物から遠ざける。

②



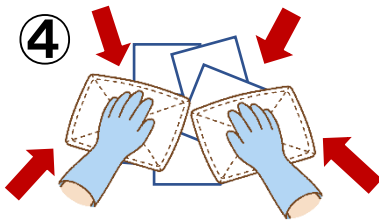
マスク、手袋を着用する。窓を開けて換気を良くする。

③



おう吐物をペーパータオルか新聞紙で覆い、消毒液をかける。

④



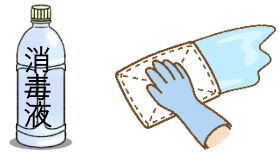
使い捨て雑巾で、おう吐物をペーパータオルごと、外から中心に向かって静かに拭き取る。

⑤



使用したペーパータオル等は、ビニル袋に入れて口を縛る。

⑥



おう吐物が付着していた場所とその周辺にペーパータオルを敷き詰め、その上から消毒液をかけて10分間覆う。その後、水拭きする。

⑦



汚物が入った袋と使った手袋等をビニル袋に入れ、口を縛って廃棄する。

⑧



作業後は、流水と石けんでよく手洗いです。2度洗いが有効です。うがいも忘れずに。

参考情報

カーペットや畳等におう吐物が付着した場合は、アイロン掛けが有効です。(ノロウイルスの失活には、『加熱(中心部85～90℃、90秒以上)』が有効であるため)

消毒液の作り方

空のペットボトル(500ml)にキャップ2杯(約8ml)の6%次亜塩素酸ナトリウム液を入れ、水で満たす。



誤飲防止のため「消毒液」と表示する。

※ 消毒液は、ペットボトルをアルミホイルで包んで遮光することで、作り置きが可能です。しかし、長期間の作り置きはせず、1週間程度を目安に作り直しましょう。