

# 12月のほけんだより

令和4年12月15日  
 横浜市立みなとみらい本町小学校  
 校長 小正 和彦  
 保健室

あつという間に、今年も最後の月となりました。寒さも厳しくなり、乾燥する季節です。12月はクリスマスや大晦日など楽しみなイベントが多い月ですが、新型コロナウイルスが落ちてきたと思ったら第8波に入ったのではないかとニュースで見られたり、気の抜けない毎日が続き、今年も以前のように楽しむのは難しいですね。みなとみらい本町小でも、緊張感をもって、感染対策をおこなっています。感染を予防できるのが1番ですが、いつ感染者がでてもおかしくない状況です。万が一、感染者がでて、差別や偏見は許さない環境づくりに、ご家庭にも協力していただきたいと思います。

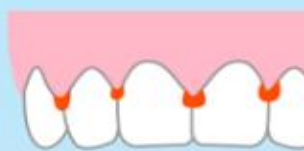


11月29日(火)、12月6日(火)に秋の歯科検診を実施しました。春の歯科検診と比べると、むし歯による受診のおすすめが少なかったです。また、歯垢・歯石も少なくなっていますが、下の前歯の裏に歯垢がついている児童が多くみられたそうです。下の前歯の裏側の歯垢をそのままにしておくと、唾液の分泌腺があるため唾液のカルシウムなどに反応して歯垢が付きやすい場所になります。歯石をそのままにしておくと歯周病など歯肉の病気の原因となりますので、歯石になる前にしっかりと歯みがきをしたり、白ごころから定期検診を受け歯石をチェックしてもらいましょう！

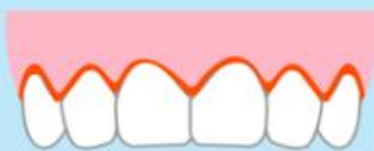
## 歯みがきのポイント

- ① 口の中を鏡でよく見て、自分の歯の形や歯並びをよく知る
- ② 一本一本ていねいにみがく

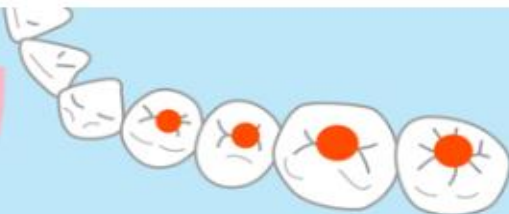
### みがき残しの多いところ



歯と歯の間



歯と歯肉のさかいめ



奥歯のみぞ

### 〈前歯の裏〉のみがき方

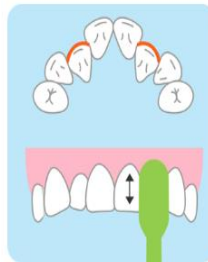
歯ブラシをたてにして、毛先を歯の裏にしっかり押し当てて、上下にしてみがく。下の前歯の裏側は写真のようには歯ブラシのかかとを使うとうまくみがけます！



### 〈歯並びの悪いところ〉のみがき方

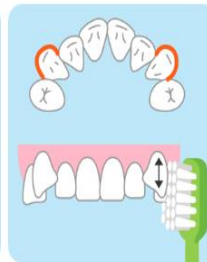
歯並びに凹凸があるときは、歯ブラシをたてにして一本ずつみがきましょう！

ひっこんでいる歯



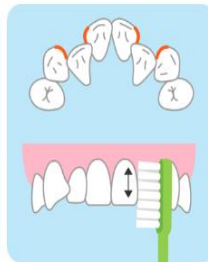
歯が重なっている部分にも毛先を入れる。

飛び出している歯



側面にもハブラシが直角に当たるようにみがく。

となりの歯の側面



ひっこんだり、飛び出したりしている歯の、となりの歯の側面もみがく。



# ノロウイルスにご注意ください

ノロウイルス感染症は、子どもから大人まで幅広い年齢層に急性胃腸炎を引き起こすウイルスの感染症です。一年を通して発生していますが、特に冬の時期に流行します。

- 症状：
- 腹痛（おなかが痛い）
  - 吐き気（吐きそう、気持ち悪い）
  - 嘔吐（ゲート吐く）
  - 下痢（水のようにべちゃべちゃなうんち） など



感染経路（どうやって感染するのか）は3つ！

- ①人から人へ  
感染した人の嘔吐物や便の処理が不十分で人から人へ、また処理しきれなかった嘔吐物などを吸い込んで体に入り感染
- ②人から食品、食品から人へ  
感染した人が調理した食品を食べることで感染
- ③食品から人へ  
ウイルスが蓄積した食品を、生や十分に加熱しないで食べることで感染

感染しないためには  
手洗いが大事！



## ☆十分な手洗いをしよう！

石けんでの手洗いが大切です！石けんをしっかりと泡立て、30秒ほどよく手指を洗い、流水で十分に洗い流し清潔なタオルやハンカチでよく拭きましょう。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。