

# みんなげんき

平成24年12月18日 渋川小学校 保健室発行

## は ちりょうりつ こうじょう 歯の治療率 73%に向上!!

1学期に行われた歯の検査で、虫歯、歯肉の病気や歯石有り等、歯医者さんの再検査が必要だった196人のうち、すでに143人(73%)が治療を済ませています。今までと比べて治療を済ませた人がとてもお多くなりました。まだ、ピンク色の「治療報告書」が出ていない人には、先日、再発行しましたので、冬休み中に治療が終わるように予定を立てましょう。歯みがきもがんばり、きれいな歯で、冬休みを送りましょう。



## あさ 朝ごはんメニューコンテスト

おうほ 応募しよう! <1月8日締めきり>



「家族と作ろう元気が出るヘルシー朝ごはん」審査基準

- 季節の野菜がたっぷりとれ、栄養のバランスがよい朝ごはん。
- 家族でアイデアを出し合い、子どもが朝ごはん作りに参加している。
- 手軽につくることができる(30分以内)朝ごはん。
- 盛りつけにかわいらしい工夫があり、食欲をそそる朝ごはん。

## 子どもと共に考え、一緒に作り、楽しんで取り組もう!

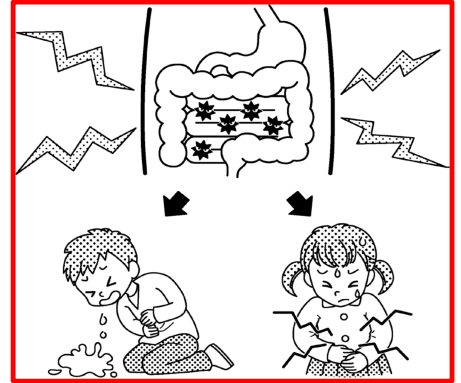
- \* 参加賞は、「あさぴーボールペン」が応募者全員に送られます。
- \* 入選のメニューは、市広報誌と、市ホームページに掲載され、「あさひ健康フェスタ」でも紹介されます。
- \* 入選のメニューは、ランチメニューにアレンジされ、旭城レストハウスで提供される予定です(平成25年5~6月予定)。
- \* 受賞者及びご家族が試食会に招待されます。



# ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意

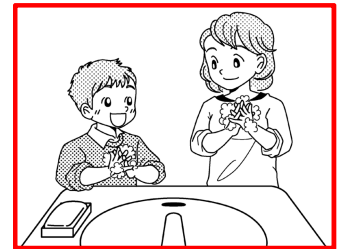
「ノロウイルス」とは

ノロウイルスの大きさは、約38ナノメートル（1ナノメートル=1ミリメートルの100万分の1）のとても小さいウイルスです。感染力が強く、10数個のウイルスが体内に入るだけで感染することがあります。感染すると、1～2日後に、発熱やおう吐や腹痛、下痢などが起こります。治療をすれば2～3日で治まりますが、脱水症状を起こすこともあり、こまめに水分補給をすることが大切です。



## ノロウイルス感染予防のために ～まずは手洗い～

ノロウイルスに感染した人の便1グラム中には、1億から1兆個ものウイルスがいるといわれています。ノロウイルスに感染した人が、下痢をして、知らずに飛んだ便にふれ、手洗いをしっかりしなかったため、ノロウイルスが、その人のさわった物を介して、ほかの人に感染します。感染予防のためには、患者はもちろん、周の人がトイレの後や食事の前にしっかりと手洗いをするのが大切です。



## おう吐物の処理方法

おう吐物にも、大量のウイルスがいます。適切に処理して感染の拡大を防ぎましょう。

用意するもの・不織布のマスク、ゴム手ぶくろ、バケツ、新聞紙、ペーパータオル  
次亜塩素酸ナトリウム（市販の塩素系漂白剤を0.1%にうすめて使用。）

① 準備	② 覆う	③ 処分	④ 消毒

⑤ ウイルスが空気中にたどよわないように、処分した物は、密閉し袋に入れてすてましょう。

ふゆやす けんこう き とし むか  
冬休みも健康に気をつけ、よい年を迎えましょう。

