保健だより



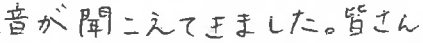
北海道小樽潮陵高等学校定時制

平成29年度11月8日　No.9

- ○歯ブラシの保存方法と交換時期について
- ○正しい手洗い方法
- ○マスクの扱い方

日が落ちるのが早くなって、冬の足音が聞こえてきました。皆さんお元気ですか？朝里の小学校では、早くもインフルエンザが発生したそうです。不規則な生活で免疫力が低下している人は要注意です。最近、本校でも鼻風邪が辛そうな人、咳をする人をよくみかけます。今まで以上に手洗いうがいをしっかりして、予防に努めましょう。2017年もあと2月となりました。欠席皆を目指して頑張りましょう!!

○11月8日は、「いい歯の日」です



歯の健康を保つために欠かせないのが『歯みがき』です。毎食後、みがくことが理想ですが、できない場合は、朝と寝る前には必ず歯みがきをするよう努力して下さい。 **11月8日いい歯の日**

歯の健康管理　歯ブラシの保存方法・交換時期について

○歯ブラシの保存方法

① 歯ぶらしの使い回しをしない。
② 複数の歯ブラシを1つのコップで保存しない。
③ トイレの近くに歯ブラシを置かない。
④ 歯ブラシスタンドやホルダーの手入れをする。
⑤ 歯ブラシをきちんと乾かす。
⑥ 歯ブラシをこまめに取り替える。

⇐ 歯の健康を保つには、歯ブラシの扱い方にも留意する必要があります。歯ブラシは1度使用するだけで、細菌の数は『便器と同じくらい』と言われています。某大学の調べによると、3週間程使用した歯ブラシは、100万以上もの細菌が生息していたというのです。ちなみに、100万以上の細菌数というのは、便器の中にある水の約80倍ほどの数だそうです。歯ブラシの保存方法によっては、細菌の増加をまねくといいます。そうなってしまわないように、注意すべき6つの方法を紹介します。

○交換時期について

毛が柄からはみ出したり、広がったりしている場合は交換時期だといえます。何も問題がないように見えても月に1回は交換しましょう。

○インフルエンザ対策をしよう！

皆さんに質問です。せきやくしゃみでウイルスが飛ぶ距離はどのくらいだと思いますか？正解は約1～2メートルといわれます。今、あなたから2メートル以内のところに何人いますか？何も対策をとっていないとウイルスは近くにいる人にどんどんうつってしまいます。手洗いうがいやマスクを使って対策しましょう。正しい手洗いの方法とマスクの扱い方について紹介します。



正しい手洗い



○マスクについて

人に感染させないためのマスク
症状のある人（咳やくしゃみ）につけてもらうことはとても有効!!

予防としてのマスク
屋内の人混み等でつけると良い。完全に防ぐことは難しい。

・不織布製マスクの正しい扱い方

不織布製マスクは使い捨てが原則です。捨てるときは、マスクの表面に触れないように注意し、その後よく手を洗いましょう。

<つけるとき>



<はずすとき>



咳やくしゃみなどの症状がある人は、必ずマスク着用してください。
まわりの人にかぜをうつさないためです。よろしくお願いします。