



むし歯のない子の紹介

これからも
いい歯でね!

3歳児健診にて

(11月85日実施)

- ①むし歯をつくらないよう、日頃気をつけていることは?
- ②わが子の自慢できることは?



川島 咲ちゃん (宮野沢)

- ①甘い飲み物などをあまり飲ませたり食べさせたりしていません。
- ②元氣いっぱいいな所



本庄 優太ちゃん (宮野沢)

- ①毎日の仕上げみがき
- ②自分で歯みがきをする



三上 晃羽ちゃん (宮野)

- ①仕上げ磨きをかならずする
- ②思いやりがあること!!



葛西 竜ノ介ちゃん (尾別)

- ①夜しっかりはみがきしています。
- ②元氣なところ



佐藤 凜太郎ちゃん (薄市下)

- ①はみがきをしたら、シールをはるようになっています。
- ②しっかりしている所



成田 力道ちゃん (今泉下)

- ①仕上げみがきをすること
- ②元氣な所



山田 航希ちゃん (下前上)

- ①眠る前に歯みがきをする
- ②笑顔

予防接種きちんと接種しよう

予防接種、接種忘れありませんか?

麻疹・風疹混合ワクチンは、1期(満1歳〜満2歳未満)、2期(満5歳〜7歳未満)就学前の1年間に分かれています。

2種混合ワクチンは2期(小学校6年生)になっています。

まだ接種していない方は、早めに接種するようにしましょう。

不明な点等ありましたら、保健センターまでお問い合わせください。(麻疹・風疹混合ワクチン2期の対象の方、2種混合ワクチン2期の対象の方には、4月に予診票を送付しています)

中里保健センター

☎57-3920

小泊保健センター

☎64-3748



今年も「健康食」好評でした

11月3日に、食生活改善推進員による健康食の試食を行いました。

今年のメニューは、

- ◆さつまいもごはん
- ◆きのこたっぷりお味噌汁
- ◆秋野菜の酢のもの

どれも、おいしくもちろん栄養満点！ 大人も子どもも、おいしいと好評でした。

そのほか、フードモデルの展示等も好評でした。



感染性胃腸炎に注意しましょう

感染性胃腸炎は、1年を通して発生しています。次のことに注意して、罹ったかなと思ったら、できるだけ早く医療機関に受診しましょう。

感染性胃腸炎とは？

- ・ノロウイルスやロタウイルス等が経口的に体内に取り込まれると、24〜48時間で感染性胃腸炎を発症することがあります。
- ・主な症状は、吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱などで、かぜに似た症状です。
- ・通常、発症後3日以内で軽快しますが、発症当日の症状が激しいのが特徴です。
- ・人から人に感染しやすい特徴があります。

予防方法は？

- ・ウイルスに感染した人が、手洗いが不十分なまま料理をすると、食品や調理器具等がウイルスに汚染される可能性があります。
- ・トイレの後、料理の前、食事の前には石けんをつけて流水で十分に手を洗いましょう。

また手を洗うときは、一緒に蛇口も洗いましょう。

※石けんによる手洗いは、ウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。

- ・手洗い後、使用するタオル等は清潔なものを使用し、共用は避けましょう。
- ・二枚貝などは、ノロウイルスを取り込んでいる可能性がありますので、十分に加熱してから食べましょう。

発症した場合の注意

☆発症したらできるだけ早く医療機関に受診するようにしましょう。

☆発症者の吐物や便の中には、多量のウイルスが含まれ、感染が広がる可能性があるため、次のことに注意しましょう。

- ・気持ちが悪くなったら、ポリ袋など密閉できる容器に吐くようにし、その都度、そのポリ袋に塩素系の漂白剤や消毒剤【※】をかりかけ、漏れないようにしましょう。
- ・吐物や便の後始末をする際は、使い捨ての手袋やマスクなどをしましょう。

・吐物などで汚れた床は、新聞紙やペーパータオルなどで拭き取った後、塩素系漂白剤をしみこませたティッシュペーパーなどで拭き取り消毒しましょう。

・吐物や便で汚れた衣類等は、塩素系の漂白剤に30分間浸し消毒してから洗濯しましょう。

・吐物などで汚れた部屋では、ウイルスが浮遊することがあります、換気をしましょう。

・症状がなくなった後も、1週間程度ウイルスが排泄される可能性がありますので、手洗いはしっかりと続けます。

【※】塩素系の漂白剤として市販のキッチンハイターなど、塩素系の消毒剤として市販のミルトンやピューラックスなどを利用できます。

