

## 健康で充実した冬休みを！！

いよいよ冬休みが始まります。インフルエンザや感染性胃腸炎に十分に気をつけて、充実した冬休みを送ってください。



### 感染症予防の3原則

自分のためにも

まわりの人の  
ためにも

～ひとりひとりが気をつけることで感染症のまん延は防げます～

#### 抵抗力を高める

- 毎食バランスのとれた食事
- 適度な運動
- 十分な睡眠
- 予防接種

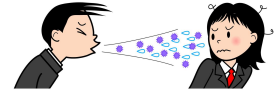


#### 感染経路の遮断

- 正しい手洗い・うがい  
石鹸をつけて十分に。  
上を向いてガラガラうがい。
- マスクの着用  
鼻まで覆う。捨て方に注意。
- 咳エチケット  
飛沫を撒き散らさない配慮。

#### 感染源の除去

- 患者の隔離  
元気でも「出席停止期間」は、登校しない。冬休み中の課外なども同様です。



#### インフルエンザの感染経路

インフルエンザに罹っている人の咳やくしゃみ、唾液や鼻水が飛散して、ウイルスが放出される。主に3つの経路で体内に侵入する。

**飛沫感染**…咳やくしゃみで放出されたウイルスを直接吸い込むことで感染

**接触感染**…ドアノブなどに付着したウイルスが手に付き、その手で鼻や口を触れることで感染

**空気感染**…ウイルスを含む細かい粒子が空気中を漂い、この粒子を吸い込むことで感染

#### \* 罹らないために \*

- 流行期は、不必要な外出は控える。  
人ごみは避ける。
- 感染経路を熟知して、  
正しい手洗い・うがい、  
マスクの着用を実践する。



#### 感染性胃腸炎の感染経路

主に3つの経路で体内に侵入することが知られている。

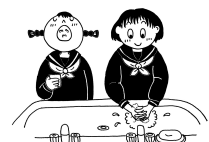
**その1**…ノロウイルスに汚染された生ガキや貝類を十分に加熱しないで食べた場合

**その2**…ノロウイルスに感染した人が、十分に手洗いをせずに調理をすることで食品が汚染され、その食品を摂取した場合

**その3**…ノロウイルスを含む糞便や嘔吐物を処理した後、手についたウイルスや不適切な処理で残ったウイルスが口から取り込まれた場合

#### \* 罹らないために \*

- 食事前やトイレの後に正しい手洗いをする。
- 十分に加熱した食品を摂取する（85℃、1分間）
- 調理器具は、清潔に保つ。
- 共有で使用する箇所（ドアノブなど）は、消毒液等で、こまめに拭き取り清潔に保つ。

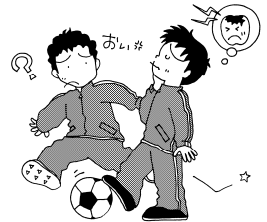


# 冬休み中、新たなむし歯をつくらない生活を！！

## 生活習慣をチェックしてみましよう

歯と口の健康維持のために、チェックがついた項目は、改善しましょう。

- (1) 主食・主菜・副菜がそろった適量の食事を摂っていない。
- (2) お菓子・清涼飲料水を「ながら食い」している。
- (3) 一日を通して、間食回数（清涼飲料水の摂取も含む）は2回以上である。
- (4) 毎食後、歯みがきをしていない。
- (5) 歯と歯の間、歯と歯肉の境、奥歯の溝を丁寧にみがいていない。
- (5) デンタルフロスや糸ようじを使ってない。
- (6) むし歯の治療を済ませていない。



## 歯科医院での定期検診について

歯科医院で定期的に診てもらうことで、むし歯や歯肉炎の発生を防いだり、早期に対処したりすることができます。かかりつけの歯科医院に相談してみてください。



## 歯垢pHと間食の頻度

間食として、しょ糖などを含む食品や飲料水を摂ると、歯垢 pH が臨界レベル（pH 5.5）以下になる時間が長くなり、それだけ長時間の間、歯質の脱灰が起こっていることとなります。下の図は、甘い飲食物をだらだらと摂った人と、時間を決めて摂った人の一日の歯垢中の pH の変動を調べた結果です。「10分休み」ごと頻繁に、飲食を摂ることは、むし歯になるリスクが高くなることが読み取れます。

健康は目的ではなく、夢や進路実現のための「資源」です。「健康」を維持する生活習慣を高校生うちに身につけましょう。

