

ほけんだより 6月

2024. 6. 17
町田市立図師小学校
養護教諭 小俣 恵子

まもなく梅雨入り

今年は例年になく遅い梅雨入りになる可能性があるとか・・・。

いつもと同じように生活していても、天気の変化で体調を崩したり、気分が落ち込んだりします。体も心も健康であるために、生活リズムを整えることが大切です。

<5月の感染症情報>
プール熱、インフルエンザA、新型コロナウイルスが数名出ました。
溶連菌感染症、水痘(水ぼうそう)は、4月から引き続き出ています。



天気予報をチェックしよう!

雨が続く梅雨の時期には、天気予報に注目して、次のことに気をつけてね。

①足元を濡らさない...

雨の日は、足元が冷えると、寒さを感じやすくなります。長靴をはいたり、替えの靴下を持参したり、傘やレインコートなど雨具を準備したり、足元が濡れないように気をつけましょう。

②カーディガンなどで調整する

気温が低い日々が続くことを「梅雨寒」と呼びます。ふだん、半そでを着ていても、梅雨寒の日には、カーディガンや上着が恋しくなるかも!? 快適に過ごせるように、上手に上着で調整しましょう。

あうちの方へ

<町田市のMR(麻しん風しん混合)ワクチンフォロー予防接種のお知らせ>

麻しんは感染力が強く、様々な合併症を発症し、死亡や後遺症の危険性のある重大な疾患です。

有効な治療薬はありませんが、予防接種により高い予防効果を得ることができます。

※過去に麻しんと診断され、免疫があると考えられる場合は、接種の必要はありません。

※接種が済みましたら、学校へお知らせください。

○対象児童生徒 MR ワクチンの接種を受けたことがない、または1回しか受けていない方

○費用 無料

○詳しくは「まちだ子育てサイト」をご覧ください。

ホーム>年齢からさがす>小・中学生>予防接種>MR(麻しん風しん混合) 定期予防接種を受けていない方へのフォロー接種

意外と知らない! 歯のクイズ

めざせ!!
歯のクイズ王👑

Q 現代人が1回の食事にかむ回数は?

① 200回
② 600回
③ 1000回

A ②
だいたい600回。もっとかんだ方がむし歯予防やあごの発達によい

Q むし歯がしやすい時間帯は?

① いつでも同じ
② 食事をしているとき
③ 寝ているとき

A ③
寝ている間はだ液の分泌が少なくなるから

Q 歯を失う原因で最も多いのは?

① むし歯
② 歯周病
③ けが

A ②
歯を支える歯肉が弱くなるため

Q 歯の本数は大人で全部生えると何本?

① 20本 ② 28本 ③ 32本

A ③
「親知らず」という歯を4本入れると32本

Q 奥歯をかむ力の大きさはどれくらい?

① 5kg回 ② 10kg回
③ 自分の体重と同じ

A ③
自分の体重と同じくらいの力がかかっている

Q 奥歯が1本なくなるとかむ力はどうなる?

① 半分になる
② 80%くらいになる
③ ほとんど変わらない

A ①
かむ力に奥歯はとても重要

Q 人間の体の中で、歯と骨はどちらが硬い?

① 歯
② 骨
③ どちらも同じ

A ①
歯は骨よりも硬い

Q だ液の多い人はむし歯になりやすい?

① なりやすい
② なりにくい
③ むし歯とは関係ない

A ②
だ液の「殺菌作用」でむし歯になりにくい

Q フッ素にはどんな予防効果がある?

① 歯石が付かなくなる
② 口臭が消える
③ 歯の表面がむし歯に強くなる

A ③
フッ素はいろいろな食品にも含まれている

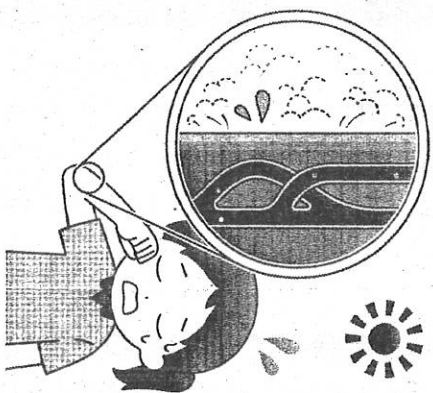
熱中症予防のカギは生活習慣にあり!

熱中症と生活習慣のカンケイ

私 たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36〜37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。

疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。



熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ めまい
- ★ 頭痛
- ★ こむら返り
- ★ 嘔吐
- ★ 意識障害 など



最悪の場合は死に至ることも...

こんな生活していませんか?



- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べるが多い



- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

睡眠をしっかりとする

X 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き

早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

入浴や軽い運動で汗を流す

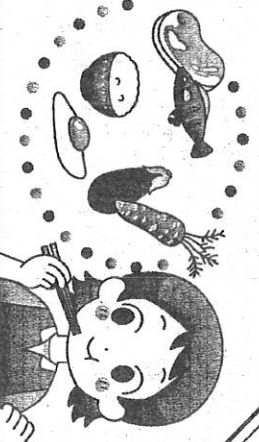
X 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

栄養バランスの良い食事をとる

X そうめんなどの種類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

熱中症を予防する生活習慣

のどが渇く前に水分補給をする



X のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。