

ほけんだより 6月

令和3年6月1日(火)
大田区立矢口小学校
校長 井上光広
養護教諭 笹淵 明日香

今週末は運動会です。制限はありますが、しっかり食事、睡眠を取って、力を出し切ってほしいです。これからどんどん暑くなっていきます。暑さに慣れていないと、熱中症にもなりやすくなります。また、梅雨の時期は気温の変化が大きいので、肌寒く感じる時は上着や下着を工夫するなどして体調管理をお願いします。



G.W が明け、“熱中症”に関する情報がテレビや新聞でも出されるようになりました。新型コロナウイルスの流行による生活スタイルの変化に伴う熱中症リスクについて考え、より注意して熱中症を予防していきたいところです。ご家庭でも一度確認してみてください。

◎熱中症になりやすい環境

- ①気温や湿度が高いとき
- ②風がない、急に暑くなったとき
- ③寝不足や朝食欠食、体調不良のとき



◎感染症流行に伴う熱中症の発生に影響する要因

- ①外出自粛等で、温熱順化(体が暑さに慣れる事)の頻度が減少している。
- ②マスクの着用で暑さを感じ、のどの渇きを感じにくくなる。



☆体を暑さに慣れさせる。

屋内外でも適度に運動する習慣を付けて、発汗することで温熱順化が起こり、熱中症になりにくい体をつくることができます。また、冷房の使用も、すぐにつけるのではなく、体調が良好なときは自然の風で涼み、汗をかいて発汗機能を亢進させることも必要です。

☆マスクは状況に応じて付け外しできるようにする。

日本救急医学会では、軽度の運動ではマスク着用時の心拍数、体温、発汗数、飲料数などに変化がなく、軽度の運動を短時間行うことは熱中症のリスクは上がらないことが分かっています。しかし、気温が25℃のときのマスク着用は体感で暑く感じ、長時間の負荷のかかる運動を行う場合は呼吸機能への負担も増加するため、暑さを感じたらマスクをずらして空気を入れ替えたり、人との距離を取ってマスクを外したりすることも必要です。



噛むと気になる… 顎関節症

顎が痛む、口を大きく開きにくい、顎を動かすと音がする…。それは「顎(がく)関節症」かもしれません。最近では年代問わず発症がみられ、増加傾向にあります。噛み合わせや噛みしめる癖、ストレスなどいろいろな要因が重なって起こりますが、頭痛・耳鳴り・肩こりといった顎や口以外の箇所に症状がある場合、顎関節症と気付かないことも多いようです。もしかしたら…と思ったら、歯科または口腔外科を受診しましょう。



ほけんだより 6月



6月4日

↓
6月10日

健康週間
歯と口の

自分の口の中を見たことはありますか？

自分の歯が何本生えているか知っていますか？

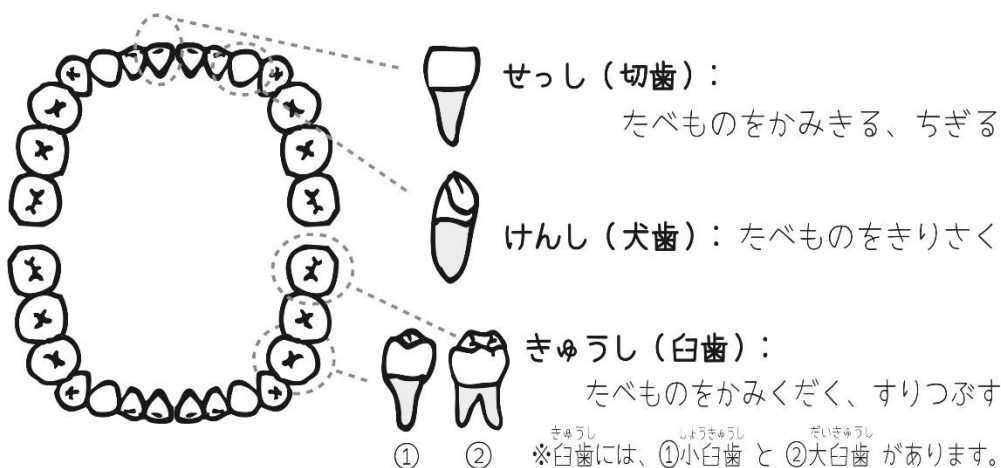
きれいに見えていてもその歯、よごれているかもしれません。

毎日のはみがきは鏡を見て1本1本ていねいにみがいてみましょう。

まずは自分の歯がどんな形をしているのか観察してみよう！



知っていますか？ えいきゅう歯のなまえとやくわり



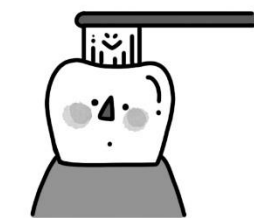
歯の形は、ひとつひとつ役割を果たすためにちがった形をしています。その歯に合ったみがき方で歯みがきをしないとむし歯になってしまいます。1本1本、かがみで歯を見ながら歯みがきしましょう。

歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

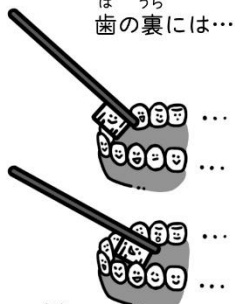
かみ合わせの部分には…

歯の裏には…

歯と歯肉のさかい目には…



けさき ぜんたい
毛先の全体をあてる！



「つま先」や「かかと」をあてる！



けさき
毛先をななめにあてる！

マスク熱中症にご注意を！

6月に入り、少しずつ気温が上がってきました。

マスクをしていると熱がこもりやすくなり、熱中症になりやすくなってしまいます。いつも以上にこまめに水分補給をし、苦しくなったら少しマスクを浮かせるなどして熱中症を予防しましょう。

少しでも体調がおかしいと思ったら、すぐに周りの大人に相談しましょう。

