

ほけんだより(6月号)



暑かったり、寒かったりと体調を崩しやすい気候です。日中は、気温が上昇して熱中症になりやすい時期です。こまめな水分補給を心がけましょう。疲れた時は、睡眠を十分とりましょう。寝ている間に、体の疲れがとれて、ストレスも軽減されるといわれています。規則正しい生活をして、体調を整えましょう。

《今月の行事》

2日（木）耳鼻科検診

今年度から木本信二先生に変わりました。

3日（金）眼科検診

7日（火）歯科検診



熱中症予防を心がけよう

◇熱中症とは？

熱中症とは、高温多湿の環境下で、体内の水分・塩分が過度に失われることで、体の働きに障害が起きる状態をいいます。重症度によって次のような症状があらわれます。

軽 症	立ちくらみ、失神、こむら返り（足などがつる）、手足・腹筋のけいれん、血圧低下、皮膚血色不良など
中度症	強い疲労感、めまい、頭重感、吐き気、嘔吐、下痢、体温上昇、多量に汗をかくなど
重 症	深部体温39℃（わきの下38℃）以上の高熱と意識に異常（呼びかけに反応しない、呼びかけに対し返事がおかしいなど）まっすぐに歩けない・走れないなど

◇予防するためには…

熱中症は、運動時だけでなく、普段の生活の中でも発症します。晴れの日だけではなく、湿度が高い日にも注意しておくことが必要です。熱中症は、誰にでも起こり得る可能性があるため、自分は大丈夫と過信せず、普段からの健康管理など予防に努めることが大切です。

●体調を整える

寝不足や食事を抜く、体調がすぐれないなど、いつもと違うからだの状態の時は熱中症になりやすいので注意しましょう。

●通気性の良い服を着て、外出時には帽子を被る

●からだを休め、クールダウンをします。首元をぬれたタオルで冷やすだけでも違います。

●こまめに水分や休息をとる

電解質やミネラルが含まれているスポーツドリンクや麦茶を飲むといいです。



運動する際は…

- ・運動 30 分前頃：水分を 250～500ml、数回に分けてとる
- ・運動中：20～30 分毎に水分を 200ml 前後とる
- ・運動後：汗の分の水分を補う
- ・休憩はなるべく日陰でとる
- ・冷えたタオルなどで体をふき、体を冷やす



◇熱中症になったら…

- 水分を補給する
- 日陰で涼しい場所に移動して衣服を緩め、休息をとる
- 脇や首、足の付け根などをぬらしたタオルなどの冷たいもので冷やす
- 顔色が悪い場合は、横になり、足を頭より高くする
- 吐き気がある場合は顔を横に向けておく



☆歯の衛生週間☆ 6月4日～6月10日は歯の衛生週間です。

6月4日～10日に「歯の衛生週間」があるのを知っていますか？

最近、歯の健康に対する意識が高まってきたおかげで、むし歯の本数はだいぶ減ってきていると言われています。しかし、それと入れ替わるように、歯並びや歯周病及び不正咬合といった問題が注目されています。



毎日歯磨きはできているでしょうか。毎日、食後の歯磨きをするように意識して、健康な歯と歯茎を保ちましょう。特に、寝る前の歯磨きは丁寧にするように習慣づけましょう。

むし歯は、自然に治ることがなく進行する病気です。放置していると歯髄（神経）まで進み、細菌や細菌の毒素が血管内に入り込んで、体の別の箇所で重い病気を引き起こす（病巣感染）ことがあります。むし歯がある人は、早目に治療を受けましょう。

歯周病とは：口の中の細菌が引き起こす感染症で、歯茎が腫れ、進行すると歯の近くの骨が溶けてしまう病気です。歯磨きを適当にしていると口の中に食べかすが残ってしまい、細菌が増えてしま

ま
うので歯周病にかかりやすくなります。しっかり丁寧に一本一本歯磨きをして歯周病を予防
しましょう。

不正咬合とは：歯並びや噛み合わせが悪い状態のことをいいます。見た目だけでなく、ガタガタに並んだ歯並びのために、歯ブラシが歯のすみすみまで届きにくく、むし歯や歯周病の原因になりやすいので注意しましょう。

☆ 食中毒を予防しよう！ ☆

梅雨の時期から夏にかけて特に食中毒が発生しやすくなります。日頃から食中毒を予防し、食中毒にならないようにしましょう。

家で注意すること

- 食べ物は消費期限を確認し、なるべく早く食べること
- 食器や包丁、まな板など調理器具を清潔に洗っておく
- 肉を食べる場合は中心部までよく加熱（75℃、1分以上）する
- 生野菜はよく洗ってから食べる
- 食事、調理の前などは石鹸をつけて手をよく洗う

学校で注意すること

- トイレを使用した後は必ず手を洗う

じつはNGな食品の保存方法 食中毒の原因に…

❌冷蔵庫の詰めすぎ

詰めすぎると、冷えが悪くなることも。菌の増殖は、10℃以下で遅くなり、-15℃以下で止まります。



❌室温での解凍

室温だと食中毒が増えやすいので、解凍は冷蔵庫や電子レンジで。

❌冷凍・解凍をくり返す

冷凍しても菌は死にません。増えなくなるだけで、解凍した際にはまた増えてしまいます。



食中毒が増える季節です。いつもの食品の取り扱い、見直してみませんか？

- 毎日、清潔なハンカチを持ってくる
- 給食の前には、しっかりと石けんで手を洗い、アルコール手指消毒を使用する