

平成30年7月11日
調布市立緑ヶ丘小学校
保健室

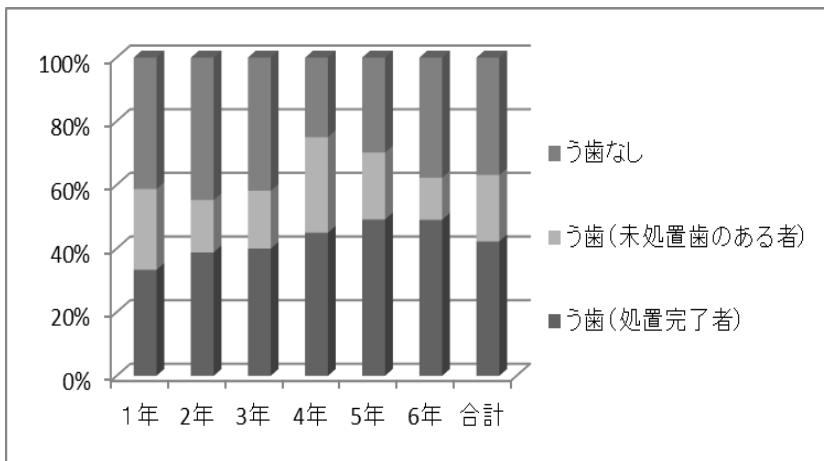
西日本の雨では甚大な被害があり、多くの方が被災されました。関東地方では、7月前に梅雨明けし夏の日差し
の照りつける暑い日が続いています。このところ毎年のように異常気象だと感じる出来事があり、もう、何
が異常ではないのかわからなくなってしまいます。普段から備えをしっかりとっておきましょう。

今の時期は、まだまだ暑さに体が慣れていないので、熱中症や体調をくずしやすい時期です。しっかりと食
べ、しっかりと休んで体力をつけるようにしましょう。

また、夏休みは水の事故も多くなります。夏休み中もきそく正しい生活を心がけると同時に、遊ぶときの
安全にも十分気を付けましょう。

歯科健診がありました

みどりがおかしょうがっこう 緑ヶ丘小学校の子の口の中は・・・



左のグラフは、乳歯(子どもの歯)と永久歯(大人の歯)がむし歯(う歯)になったことがある児童の数を学年別に表したものです。

4年生では乳歯のう歯に加え、永久歯にも、う歯が出現してきます。

高学年は、生えかわりが終了する時期です。乳歯にう歯があった人も、う歯がなくなることもありグラフのように、ややう歯なしが増えてくる時期でもあります。

生えたてのたけのこが、りっぱな竹に成長するまで

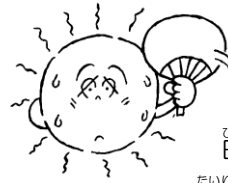
生えたての永久歯は、まだ柔らかくて、とてもむし歯になりやすいです。生えてから、歯が固くなるまでの3年間が、大事だと言われています。「たけのこ」と「たけ」のようです。

5～6歳頃から生えかわりが始まります(乳歯の奥に生えてくる、第一大臼歯)。最後は、小学校6年生～中学生頃に生えてくる第二大臼歯。中学校卒業くらいまでに次々に生えてくる歯に気をつけられれば、大人になってからのむし歯の数は少なくて済みます。にっこり輝く笑顔のために、小学生特有の生えかわりの時期をうまく乗り越えて欲しいと思います。

アタマジラミについて

先月号のほけんだよりにものせましたが、今月に入ってもアタマジラミがいたという報告が低学年を中心にあります。もう一度、洗髪の際などお子様の頭を確認してください。アタマジラミがいた、もしくは卵を見つけた場合は学校までお知らせください。また、卵かもしれないがわからない。などご心配がありましたら連絡帳等でお知らせください。

熱中症に気をつけよう!



日頃から睡眠や栄養をとって
体力をつける

★知って防ごう熱中症★

熱中症とは、暑い環境で生じる色々な障害のことです。
熱中症は、外で運動しているときだけ起こるわけではありません。室内で運動しているときや、とても暑い室内では、運動していなくても熱中症になることがあります。暑い日に、くらくらしたり、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりしたときは無理をしないで、ずずしいところで、すぐ休むようにしましょう。



★暑いとき、無理な運動は事故のもと★

熱中症の発生には、気温、湿度、風速、直射日光が関係します。同じ気温でも湿度が高いじめじめした日は、熱中症にかかりやすくなるので注意が必要です。

★失った水と塩分取り戻そう★

汗は体から熱を奪い、体温が上がりすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水になり、体温調節機能や運動能力が低下します。暑いときにはこまめに水分を補給しましょう。汗からは、水と同時に塩分も失われます。運動時などたくさん汗をかく時の水分補給には0.1~0.2%程度の食塩水やスポーツ飲料が適当です。

★薄着でさわやかに★

皮膚からの熱の出入りには衣類が関係します。暑いときには軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにし、屋外で、直射日光がある場合には帽子を着用しましょう。(帽子は、熱がこもりやすいので、時々脱ぐようにします。)

よい汗と悪い汗

- よい汗：水のようにサラサラしていて、すぐにかわく。
- 悪い汗：ミネラル分が多く、ベタベタしていて、かわきににくい。

汗の大切な働きのひとつに、体温調節があります。かいた汗がかわくときに、体から熱をうばって、体温が上がりすぎるのを防ぐというものです。ベタベタしてかわきににくい汗では、この体温調節がうまく行えなくなってしまうので、運動をしなかつたり、エアコンのきいた涼しい部屋にばかりいると、よい汗をかく機能が低下し、悪い汗をかくようになるので注意してください。

かいちゃダメ!

夏になると、注意したいのが「蚊」。蚊にさされると、強いかゆみであらわれ、赤くはれたりします。蚊にさされたところは、かゆくても、できるだけかかないようにしましょう。かきむしると、きず口から細菌が入って、とびひ(水ぶくれやかさぶた)になり、それがひろがってしまふこともあります。蚊にさされたところがかゆいときには、水道の水や氷で冷やすようにすると、かゆみが楽になります。軽症の場合は、かゆみ止めをぬって様子を見ますが、よくならないときや範囲がひろがったときは、皮膚科へ行きましょう。

