

ほけんだより 6

だんだんと暑さを感じる季節になりました。この時期は日差しの暑さだけではなく、湿度の高い蒸し暑さを感じやすい時期です。梅雨の体調管理は「湿度」に注目。梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときには、熱中症が特に起こりやすくなります。

また、暑さに慣れていないと熱中症の危険が高まります。暑熱順化を進めることで、暑くなる前から熱中症対策を行いましょう。

暑熱順化とは・・・

体が暑い環境に慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。

体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で軽く汗をかくことが大切です。

日常生活の中で、運動や入浴をすることで、無理のない範囲で軽く汗をかき、体を徐々に暑さに慣れさせましょう。少しずつ余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

厳しい暑さとなった日には、のどが渴いていなくてもこまめに水分を摂ることが必要です。

| 熱中症 | |
|------|---|
| 重症度Ⅰ | <ul style="list-style-type: none"> ・気分が悪い ・めまい、たちくらみ ・手足のしびれ ・筋肉痛、こむら返り |
| 重症度Ⅱ | <ul style="list-style-type: none"> ・頭痛 ・吐き気、嘔吐 ・いつもと違う様子 ・ぐったりする、力が入らない |
| 重症度Ⅲ | <ul style="list-style-type: none"> ・意識がない ・まっすぐ歩けない ・体が熱い ・けいれん ・返事がおかしい |

隠れ脱水症状の見分け方



- ① 手の親指の爪を逆の指でつまむ。
- ② つまんだ指を離して、白くなった爪がピンク色に戻るのに3秒以上かかれば脱水症状をおこしている可能性があります。

◇熱中症にならないための行動◇

| | |
|--------------|--|
| 水分と塩分をこまめに補給 | ●体重の2%以上の水分を失う⇒脱水症状出現 (例 50 kg×0.02=1 kg) |
| 十分な睡眠 | 睡眠が足りないと体温をコントロールする力が落ちます。 十分な睡眠をとりましょう。目安は8～10時間です。 |
| 頑張りすぎない | 暑い日はこまめに休憩して頑張りすぎないようにしましょう。 いつもと違うなと思ったら頑張らないで休むことが大切です。 |
| 衣服の工夫 | ゆったりと通気性のよい服、吸水・速乾性に優れた下着を着ましょう。 |

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」

口の中の魔法の水『だ液』を知ろう！！

私たちの健康を口の中でサポートしてくれているものは何でしょうか？

歯？舌？正解は・・・『だ液（つば）』です。

だ液をたくさん出すには、まずは食事のときに「よく噛むこと」。目標は一口、30回。一口の量を少なくしたり、歯ごたえのある食べ物を選んだりすると、噛む回数を増やすことができます。

普段から「水分をとること」も大切です。体の中の水分が少ないと、だ液も出にくくなります。

そして、「話すこと」も口や舌の筋肉を動かすことにつながり、だ液を出すのに効果的です。

反対に、だ液が減る理由の一つとして「ストレス」があげられます。ストレスがないときはサラサラしただ液が耳下腺から出ます。

そして、だ液は①口の中を守る ②食べ物を柔らかくする ③味を感じることができる ④口の中の流れを洗い流す ⑤虫歯を予防してサポートしてくれます。



5～10回
やさしく回す



指の腹で
5～10回押し上げる

よく噛むといいこと ～あいうえお～



しっかり**あ**ごを使ってあごを育てる **い**の働きをたすける あごの**う**んどうで脳を刺激する

食べ物の**え**いようを吸収しやすくする **お**なかがいっぱいになって肥満の予防をする

歯ごたえアップのひと工夫

食品えらびのヒント

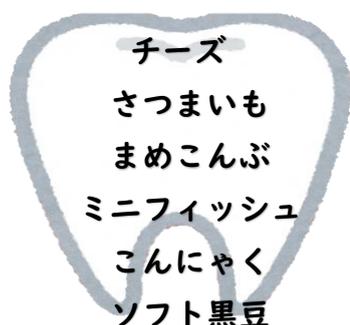
硬い食品・・・するめ、煮干し、ナッツ類

食物繊維の多い食品・・・ごぼうやれんこんなどの根菜類、海藻

弾力のある食品・・・きのこ、こんにやく、いか、たこ

よく噛んで食べることには、食べ物がおいしくなったり、消化・吸収を助けたり、**健康に役立つ効果**があります。食べ物によって噛みごたえは違いますが、ゆっくり噛んで味わって食べる習慣を身につけましょう。

歯にいいおやつは??



歯にいいおやつは左の歯のおやつです。左の歯のおやつのほうが砂糖が少なく、歯にくっつきにくいのでおすすめ！！お口の手入れをして、いつまでも食べ物をおいしく食べるために歯を健康に保ちましょう。

