

ほけやんだより

11月

令和3年 11月2日
所沢市立明峰小学校
保健室

朝や夕方の冷え込みが厳しくなってきました。一方で、昼間は少し運動すると汗ばむほど暖かい日もあり、1日の気温差が激しい季節です。気温に合わせて衣服を調節して、快適に過ごせるよう心がけましょう。また、持久走の練習が始まります。一生懸命走ることはとても良いことです。自分の体調と相談して、苦しいと感じたら無理をせず休むようにしましょう。



11月8日は

いい歯の日

尿検査2次

日付……11月5日(金)

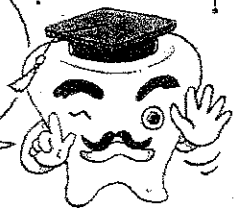
対象者…該当児童、1次で尿を提出していない児童



大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。
こんなことをしていると、
大切な歯を守れない
かもしれないよ



一緒に見てみよう！

歯かせ

CASE 1

ごはんをよく噛んでいない



ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。
他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…
だ液は強い味方！ ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

CASE 2

甘いものをダラダラ食べ



ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。
これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を
決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

CASE 3

寝る前に歯みがきしない



ここがポイント！

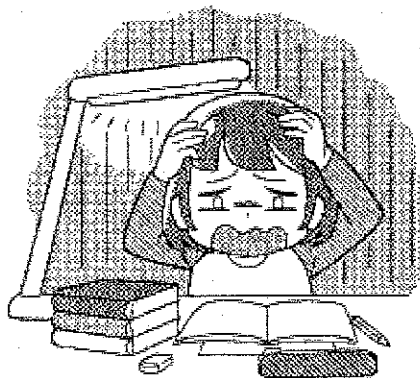
寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！ 寝る前の歯みがきは特にていねいに

不安やストレス、運動で起こる過換気症候群

持久走練習も始まり、注意が必要です

これらをきっかけに、呼吸が速くなり、血液中の二酸化炭素が減少することが原因で、めまいや手足のしびれ、息苦しさなどが起こるのが、「過換気症候群」です。

不安・ストレス



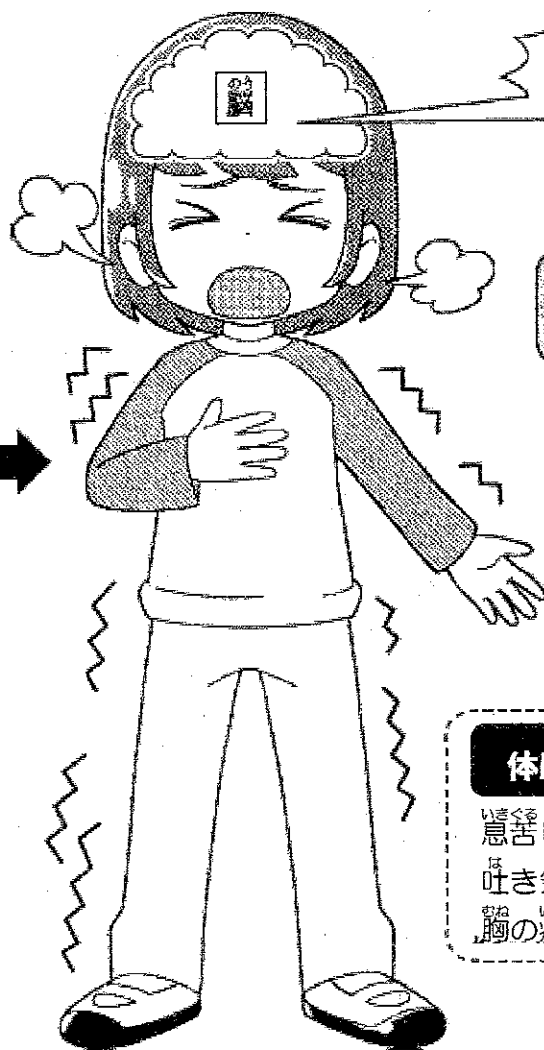
激しい運動



マラソン



呼吸が速くなり（過呼吸）、血液中の二酸化炭素が減ってしまう



息苦しい。もっと空気を吸わなくちゃ！

さらに呼吸が速くなる

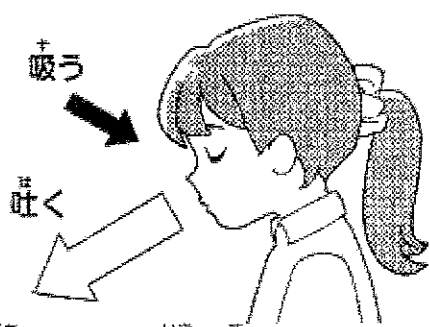
悪循環

体にあらわれる症状

息苦しさ 頭痛 めまい
吐き気 手足のしびれ
胸の痛み 筋肉のけいれん

・症状が起きたときは・

ゆっくりと息を吐く



口をすぼめ、息を吸うことよりも、長く吐くことを意識して呼吸をします。

あわてない



すぐ治まるから、だいじょうぶ。

慌てると呼吸がより苦しくなるので、冷静に症状が治まるのを待ちます。