

ほげやんたより

11月

令和4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。喉が痛かったり、お腹が痛くなるなど、体調を崩してしまう人も少しずつ増えています。規則正しい生活を心がけ、毎日元気に登校できるようにしましょう。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

□□□ お知らせ □□□

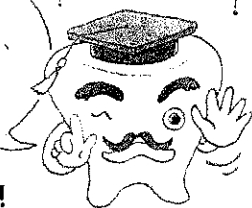
今月中に各教室に加湿器を出す予定です。教室内の乾燥を防ぐことで、感染症対策にもなります。加湿器は壊れやすいので、ていねいに扱ってください。



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



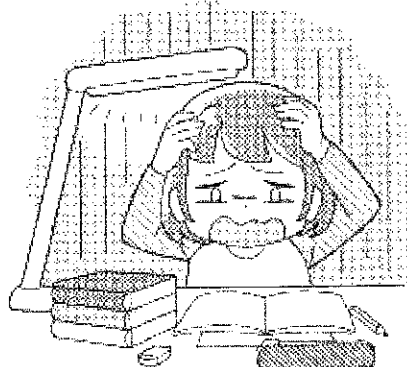
ここがポイント！

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

持久走の練習も始まり、注意が必要です

不安・ストレス

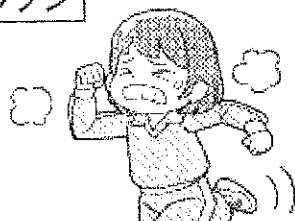


激しい運動

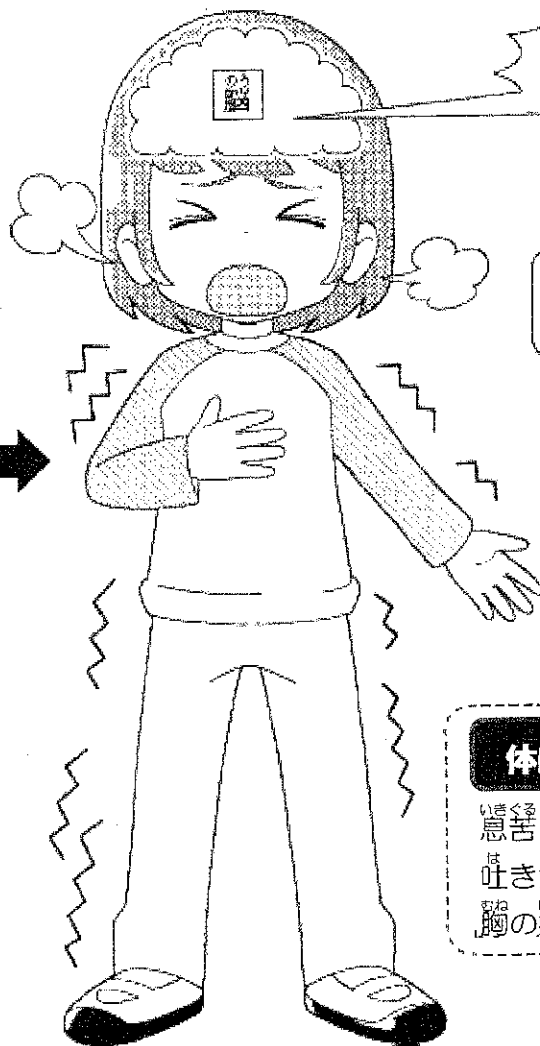
水泳



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

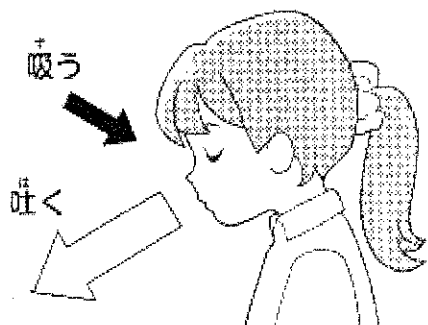
体にあらわれる症状

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

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。

・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。

あわ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。