

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 3年 6月16日
第9号 神石小学校

マスク熱中症に気をつけよう



マスクをつけていると・・・

熱がこもる
エネルギーを使い、体温上昇
湿度で口の渇きが感じにくくなる

今年もコロナ禍における暑い夏がやってきます。マスクを着用して、ジョギングなどをした場合は「呼吸障害」を起こし、熱中症などが発生してしまう可能性も指摘されています。

マスクを着用している時は、激しい運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

児童玄関前にWBGT「暑さ指数」を掲示しています。午前10時の地点で、「警戒」になっていたら、激しい運動を避けるため、大休憩のマラソントイムは中止とします。気温・湿度が高いときは特に注意しましょう。



暑さ指数	
31以上	危険
28~31	厳重警戒
25~28	警戒
21~25	注意
21未満	ほぼ安全



【おうちのかたへ】

定期健康診断の各検診・検査が全て終了しました。治療や再検査が必要な場合は、個別に通知をしています。コロナ禍ではありますが、医療機関と連携を図り、早めに受診してください。



むし歯と夜更かしの関係は？

～今年度の「歯の指導」より～



北海道大学は、子どもが夜型の生活習慣をもっていると、むし歯のリスクが高まるという調査結果を発表しました。(2019:北海道新聞) 就寝時刻や夕食時刻が遅い子、夕食を決まった時刻に食べない子は、むし歯のリスクが高いことが科学的に証明されています。夜遅くに食事や間食をすること、夜間は唾液が減少し防御機能が弱まるため、細菌が増え、むし歯発生・進行のリスクが高まる可能性があります。

『むし歯をつくらないために、早く寝ることを心がけましょう！
もちろん、寝る前の歯みがきもわすれずに・・・』

第2回「生活チャレンジ週間(親子読書週間)」がはじまります。
(21~25日) 目標を達成し、パーフェクトをめざそう！



食中毒警報が発令されました

食中毒に気をつけて

増やさない

- 生鮮食品は10℃以下で保存
- 冷蔵庫を過信せず早めに食べる

やっつける

- 肉や魚は中心部を75℃で1分以上を目安に加熱
- 調理器具の殺菌消毒を

つけない

- 調理前や食事前は必ず手洗いを
- 生で食べるものと肉や魚は調理器具を分ける

6月9日(水)に、県内全域に食中毒警報が発令されました。

食中毒の原因菌が増える要素としてつぎの3つがあげられています。
①栄養 ②水分 ③温度

原因菌は食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用し、10~60℃の環境でどんどん増えます。つまり3つの要素がそろえば、生野菜でも食中毒は起こります。

コロナウイルス予防も食中毒予防も「ていねいな手洗い」が大切です！