

令和2年11月5日
鹿嶋市立高松小学校
保健室
NO.7

ほけんだより 11月

風が冷たく感じられるようになってきました。特に、朝晩は寒くなってきたので、気温に合わせて、衣服を調節できるようにしたいものです。

これから、本格的に風邪のはやる季節です。運動会も無事に終わり、今日は、持久走大会があります。練習も始まります。一生懸命練習したのに、本番当日かぜをひいて実力を発揮できなかったということがないよう、うがい・手洗いをきちんとする、早めに病院で受診するなど、おうちでも早めの対応をお願いいたします。



11月8日は、いい歯の日です!



歯科検診の結果、高松小のむし歯のある児童は41名(20.3%)、むし歯のない児童は113名(55.9%)、治療がすすんでいる児童は48名(23.8%)でした。

むし歯のある児童の全国平均(21.7%)と比べると、高松小は少し少ないです。歯科検診以降、むし歯を治療した児童は、41名中10名です。

むし歯は、放っておいても、よくなりません。

また、乳歯のむし歯は進行が早く、抜けたあとに永久歯もむし歯になりやすく、歯並びにも影響します。むし歯がひどくなればなるほど、治療にも時間がかかります。

また、治療が済んでいない人は、早めの受診をお勧めします。



歯科検診後歯医者さんを受診した人



まだの人は早めに治療しましょう!

体温のひみつ

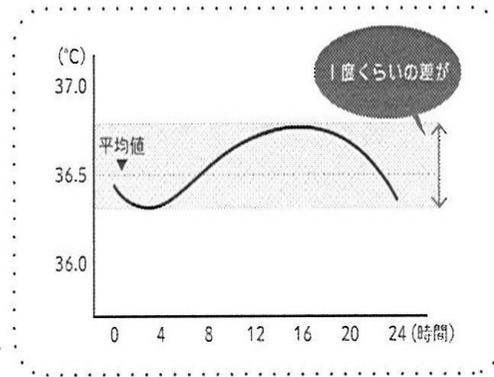


★ひみつその1★ 体温は測る場所によって違う

新型コロナウイルス感染症の流行により毎日体温を測るようになり、自分のふだんの体温がわかるようになってきたと思います。

実は体の表面と内部では、温度が違います。ふつう、表面は中心部分よりも少し低めです。気温の影響を受けやすく、安定していません。ふだんは体の内部と温度が近くて測りやすい、「わきの下」で測ります。

正しい体温の測り方



★ひみつその2★

体温にはリズムがある

1日の中で変化のリズムがあります。眠っている間は低く、起きて活動するにつれてあがっていきます。夕方ピークで、夜にかけてまた少しずつ下がっていきます。

改善するためには・・・

運動

筋肉は熱を作る大切な場所。毎日体を動かして筋肉量をアップさせましょう。

食事

3食しっかりととりましょう。夜食は夜型の生活になりやすいので注意。

睡眠

早寝早起きで睡眠のリズムを整えます。朝は太陽の光を浴びて1日をスタート! 夜は、お風呂に入って体を温めると寝つきがよくなります。

★ひみつその3★

平熱が36°C以下だと「低体温」

ふだんの体温(平熱)が36°C以下の「低体温」の人が増えていると言われています。原因は、運動不足や生活リズムの乱れだと考えられています。低体温だと疲れやすくなったり、集中力がなくなったり、かぜをひきやすくなったりします。改善するためには、よく食べて、よく動き、よく寝ることです。