



ほけんだより



梅雨も明け、日に日に暑さも増し、本格的な夏がやってきました。今年は冷夏だろうと予想されていましたが、熱中症警戒アラートも早い時期から発令され、日々の健康管理に注意が必要となっています。まだ、暑さに身体が慣れておらず、体温調整が難しい低年齢児は汗をかくことを優先にし、汗をかくことで神経系が働いて体内の温度調整が次第に上手になってきますよ。

また、虫刺されが多い時期です。ひどくなる前に虫よけ対策(塗り薬の処方、刺された後の対処など)を行っていきましょう。

お知らせ

内科健診結果(金城博幸先生)

皮膚炎2人、アトピー性皮膚炎3人がいました。



これからもっと暑くなります。皮膚が弱いお子さんは早めの治療で良くなることがほとんどです。専門医へ早めの受診をオススメします。

歯科健診結果(高良麻呂先生)

虫歯が7人がいました(特に前歯が多いです)。

食べカスや歯間の汚れがある子もいました。歯みがきだけでなく、フロスをすることをオススメします。そうすることで虫歯の元になる歯と歯の間の汚れが取れ、キレイなお口を保つことができますよ。



歯ブラシは年齢に合ったもの、ヘッドが大きすぎないものを選びましょう。また、朝食に菓子パンを食べ過ぎていませんか?そこから虫歯が発生することがあります。

熱中症はどうして起こる?

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がり過ぎるのを防いでいます。



熱中症の危険があるとき

気温が高い

皮膚から熱が放出されにくくなります。

湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

水分不足

体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。

顔がほてる、体が熱くなる、吐き気、嘔吐の他、気分が悪くなったり、ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

1 気温や注意報をよく見る

「警戒」「厳重警戒」「危険」の時は野外活動を控えましょう。

2 水分補給は前もって

出かける前や遊ぶ前、活動中も意識し、のどが渇く前に小まめに補給しましょう。

3 暑さに体を慣らそう

外に出なさすぎもいけません。適度に外で遊び、暑さに慣れましょう。

4 無理をしない

体調が悪くなった時だけでなく、顔が真っ赤で汗をたくさんかいている時は体内の温度が上がっているサイン。涼しい場所で休みましょう。

からだ事件簿 ～のびない身長事件～

Q:最近、身長を測ると落ちこみます。まわりの友達は、どんどん背が高くなっているのに、ぼくはぜんぜん伸びないからです。たくさん食べているのにどうして体の大きさが違うんでしょうか?(清張ツウさんからの悩み)

A:骨は体を支えるためとても硬いです。骨の外側はカルシウムという栄養素がぎっしり集まり、中は骨髄という組織で満たされているよ。でも、同じ骨のままだと古くなって壊れてしまうため、体の中で少しずつ壊して、治してを繰り返しています。

骨を作る材料が減ってしまうと背が伸びにくくなってしまいます。その材料とは、脳から出る成長ホルモンです。

成長ホルモンが出やすい時間は夜の22時～2時の間と言われています。他にも、背を伸ばすためには、小魚やひじき、牛乳などのカルシウムをとる、しらすやシイタケ、卵などのビタミンDをとる、太陽の光を浴びたり、毎日1時間運動をすることで丈夫な骨をつくり、背が伸びやすくなりますよ。

ちなみに、世界の平均身長(男性)は、日本171cm、オランダ182cm、インドネシア158cmだそうです。

