

# 6月 ぼけんだよい

令和3年6月9日  
東俣野特別支援学校  
養護教諭

6月になりました。すっかりしない天気が続いていますが、まだ関東地方は梅雨入りしておらず、今度の土日あたりと言われていいます。湿度が高いうえに、気温も高い日が多く、暑さ慣れしていない体にはつらい陽気です。5月から、全国のいろんな学校での熱中症のニュースが報道されています。本校でも日によってエアコンを使用するクラスも増えてきました。まだ今の季節は、換気をしながらのエアコンも問題なく涼しくなっています。子どもたちへの水分摂取もしっかり行っていききたいと思います。水分摂取量やお茶、スポーツドリンク等の変更など、適宜、お申し出ください。医療的ケアによる注入の回数や量の変更も連絡帳に記入していただければ、臨時に実施できます。付箋などで必要時つけていただくことも可能です。また、記入を忘れた場合は、電話など口頭でも実施可能ですので、ご相談ください。横浜市内では、ノロウィルスの感染症が少し増えてきているということでした。新型コロナウイルスはアルコール消毒液で除菌できますがノロウィルスは、アルコール消毒液では消毒できません。ノロウィルスの除菌には次亜塩素酸ナトリウム液が有効です。このところ、簡単で供給も安定してきたアルコールでの除菌が増えているためと考えられるということでした。本校では、児童生徒下校後次亜塩素酸ナトリウム液での校内消毒を継続しています。今後も状況を見ながら感染症予防ハンドブックの見直し等も検討していきます。



6月11日(金) 9:30~12:00  
横浜医療福祉センター港南

武下草生子 医師による神経内科検診

\*もしご検診の希望がありましたら、連絡帳等でお知らせください。

## 6月の保健行事

この他にも、便で100ml程度、不感蒸泄(呼吸や皮膚から失われる水分)が1,000mlほどあります。

## からだから出る水分量は?

\*成人の場合

だ液 約1,000ml

汗 約500~1,000ml

涙 約1ml

尿 約1,000~1,500ml

唾液が意外に多いのです。多くの唾液が必要な理由は、①消化を助ける、②口の中のむし菌や病原菌を洗い流す、③口の中をむし菌になりにくい環境に保つ、④むし菌になりかけの歯を元に戻すなどがあります。ただ東俣野の子どもたちは、うまく唾液を飲めない子もいますので、体の外に出てしまった分を補充していくことも大切です。

# コロナ禍の熱中症対策

2020年に世界中で広がった新型コロナウイルス感染症による熱中症の影響は、今年も避けられません。これまでやってきた新型コロナウイルス対策に加え、熱中症対策もしっかり行っていかなければなりません。昨年の熱中症の発生傾向は、どうだったのでしょうか。総務省消防庁が公開する、熱中症による救急搬送人員数は、昨年の夏期(6~9月)は前年66,869人よりやや減って64,869人でした。発生状況や年齢層なども例年通りでした。

## 熱中症対策は変わらず!

- 水分補給
- 涼しいところで十分に休息する
- \*冷たい水での長めの手洗い  
(感染症対策と熱中症対策になります)



- 頻回な手洗い
- 定期的な換気
- 常にマスク
- 3密を避ける

## 新型コロナ対策



## マスク装着に注意!

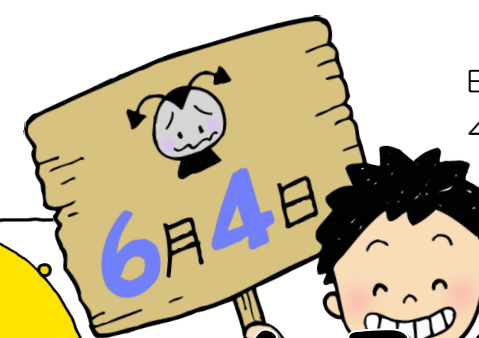
気温が高くなってきてから、気温以上に暑いと感じることが多くなりました。マスクを装着すると温かい呼吸によりマスクの中が温められ、その空気を吸うため吸気が温められます。また、マスクのフィルター作用で呼吸のたびに労力が必要となり、余計な運動の分、体温が上昇します。さらに温まったマスクで顔面からの放熱が減り、顔面の温度も上昇してしまいます。子どもたちの様子を観察する時も、表情や顔色が見づらくなってしまいます。マスクは熱中症リスクを高める可能性があります。この5月に熱中症で報道された学校でも、多くの生徒がマスクをして運動中だったということでした。

## 体調チェックと環境チェックが大切です!

もともと虚弱な体質や熱がこもりやすいお子さんや、その日の食事の様子、風邪や胃腸炎での体調不良、病み上がり、寝不足によっては熱中症リスクが上がります。また、天気に加え、最高気温、日差し、風の強弱、湿度などの環境要因も大切なチェック事項です。今年は外出自粛などの影響で、例年以上に熱中症に弱い夏になるのではないかとされています。熱中症は、脱水症と異常高体温によって起こります。この2つを防ぐ対策で、これからの暑い夏期の4か月間を乗り切りましょう!



日本歯科医師会、文部科学省、厚生労働省が1958年から行っている週間です。はじめのうちは「6（む）4（し）」にちなんで、6月4日のむし歯予防デーとしてスタートしました。その後、何回か名前を変え、今にいたっています。歯と口の健康を、広くみんなに知ってもらうことを目的に行われています。



# 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



## 歯は鉄よりもずっと硬い!?

- 【身近な物のモース硬度】
- モース硬度1：チョーク
  - 2：岩塩、純金
  - 3：サンゴ
  - 4：鉄、真珠
  - 5：ガラス
  - 6：オパール
  - 7：人間の歯（エナメル質）水晶
  - 8：エメラルド
  - 9：ルビー、サファイヤ
  - 10：ダイヤモンド

鉄が4なので、人間の歯の方が硬いのです！人間の身体の中で一番硬い組織とされています。

## 口の中の傷は皮膚の傷より治りが早い!?

人間の唾液には、抗菌作用があるリゾチームやペルオキシダーゼという酵素や、母乳や涙、汗にも存在するラクトフェリンという感染防御機能を持ったタンパク質などが含まれています。口の中の傷が体の皮膚に比べて化膿しにくかったり、治りが早かったりするのには、これらの作用が働くからです。そのため、口の中が傷ついた時、唾液の量が少ない人は、口の中の自浄作用や殺菌力が低いいため傷口の細菌により口内炎になりやすいと言われています。口呼吸の人は口の中が乾燥しやすく、口内炎にもなりやすくなります。睡眠不足や風邪、疲れやストレスで体の免疫力が落ちている時も口内炎になりやすくなります。健康のバロメーターでもありますね。

### お口のトリビア

## 唾液がないと味を感じられない!?

食べ物の味は、舌の「味蕾（みらい）」と呼ばれる気管に食べ物の味を構成している物質が唾液に溶け込むことで届けられ、初めて感じるすることができます。唾液が少なくなると、味を構成している物質が味蕾へ届きにくくなるだけでなく、口の中の潤いが少なくなることで、舌と物とこすれて炎症が起こってしまい、味蕾が働かなくなったり、味蕾自体が無くなってしまったりします。つまり、唾液が少なくなると食べ物の本来の味がわからなくなる「味覚障害」になってしまう可能性があります。私たちは、主に「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」「うま味」といった5つの味を複雑に感じながら食事をしています。マスク下で口呼吸が増えています。口呼吸では唾液が

減ってしまいますよ～要注意です。

## 乳歯はあごの骨とくっついていない!?

最初に生える歯を乳歯、2回目に生える歯を永久歯と言います。乳歯は全部で20本、永久歯は親知らずを除くと28本生えます。赤ちゃんの頭と、大人の頭ではずいぶん大きさがちがいます。頭が大きくなれば、当然あごも大きくなります。歯はすき間なくあごの骨（ほね）にならなくてはいなければなりません。ところが、歯は生えた後に大きく成長することはほとんどないので、最初からあごのサイズにぴったりの歯が生えるようになっています。あごが小さい子供のときは小さい歯が生えていて、あごが成長して大きくなると、そのあごにぴったりの、大きい歯に生えかわるのです。下から永久歯が生えてきて、乳歯は抜けてしましますが、永久歯は

その後もしっかりとあごの骨にくっついていきます。

今日の給食メニューは、歯によい食べ物や、よく唾液が出る食べ物（梅干し!）が盛りだくさんですよ！ぜひご家庭でも参考にして、歯とお口の健康アップを！

