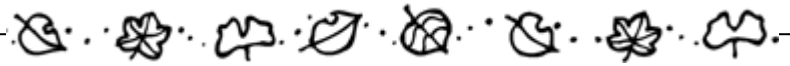


ほけんぎより 11月

2020年11月2日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

風が冷たくなってきましたね。朝夕の冷え込みもだんだんと厳しくなってそろそろ冬の準備が必要です。また、からだがかぜに慣れていないため、かぜなど体調をくずしやすい時季ですが、今年は、コロナ対策でしっかりとできた予防策のおかげでしょうか、園内でも感染症の報告が少ないんですよ。でもまずは、食事や睡眠をしっかりとるなどの基本の生活習慣を整え、これからの感染症にも負けない丈夫な体作りを心がけましょう。



「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を守っていただきたい」という願いから

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という『8020運動』を平成元年より、歯科医師会と厚生労働省とともにすすめているそうです。

『いい歯の日』は、みなさんに知って頂くための語呂合わせで、平成5年より設定されました。

さて、11月の呼び名、霜月・神楽月・雪待月そして「食物月」と呼ぶことがあるそうです。収穫を祝い、食べ物に感謝するピッタリの呼び名ですね。

食事を美味しく頂くために必要なのは、**健康な歯！**

20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけのようです。

ずーっと美味しく食事ができるように、自分の歯は、自分でもしっかり守りたいものですね。



大切な歯

こんなことをしていませんか？

★ ご飯をよく噛んでいない

よく噛むとたくさん出る唾液は、歯の汚れを洗い流してくれます。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…
唾液は強い味方！ ひと口30回噛んで、しっかり唾液を出そう。



★ 甘いものをダラダラ食べている

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です。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。

★ 寝る前に歯みがきをしない

寝ている間は細菌を洗い流す唾液がほとんど出なくなります。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大切です！



知ってるようで 知らない

体温のヒミツ

みんなの体の状態がわかる
“健康のバロメーター”
そのヒミツ…

ヒミツ

体温は測る場所によって違う

*体温とは …

体の温度ことで、場所によって温度の違いがあります。

手足や顔などの表面は季節や環境の影響を直接受けてしまうため安定しませんが、体の中心部に近づくほど、心臓などの臓器・脳の働きを保つために安定しています。

しかし！

体内(中心部)の温度を測ることは難しいため体内(中心部)の温度に近く場所として簡単に測定できるワキの下・耳の中・舌の下などで検温しています

ヒミツ

子どもは大人より
体温が高い

体温はだいたい $36.5^{\circ}\text{C} \pm 0.5^{\circ}\text{C}$ とされています。子どもは新陳代謝が活発で、大人よりも少し高め。反対にお年寄りはやや低めです。

ヒミツ

体温にはリズムがある

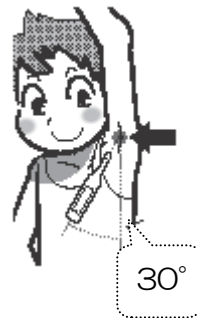
1日の中で変化のリズムがあります。眠っている間は低く、起きて活動するにつれて上がっていきます。夕方がピークで、夜にかけてまた少しずつ下がっていきます。

発熱って何度？

年齢の違いはもちろん、個人差のある体温。発熱の判断が難しいですね…

(37.5°C 以上…発熱)
(38.0°C 以上…高熱)

※医師及び指定届出機関の管理者が
都道府県知事に届け出る基準(厚生労働省)より



わきの中心に
下から上に向けて
押し上げるように
体温計の先端を 30° に
なるように当てる。



ひじをわき腹につけて
体温計とわきを
しっかり密着させる
手のひらを上向きにし
もう片方の手で軽く押
さえる

ヒミツ

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されています。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。

改善するためには、
まずは生活リズムを見直しましょう！
よく食べて、よく動き、よく寝ることが
大切ですね。