

# ぼけんだより 6月

平成28年6月 清風学園

## 6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる?

本来、むし暑い6月は夏の暑さに耐えられるからだ作りの準備期間。

からだ暑さに適応していくと

- ・皮ふの血流量が増えやすい
- ・塩分の少ないサラサラした汗がでる
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で回復しやすい

### →熱中症になりにくい

ところが6月からエアコンをガンガン使っていると、からだ暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすい!

からだ暑さに慣らす簡単な方法は

- ①半身浴で汗をかく
- ②ウォーキングで汗をかく
- ③自転車で汗をかく



## 自転車×レインウェア要注意!

傘さし運転が法律で禁止されたこともあり、雨の日はレインウェアを着て自転車に乗る、という方も多いのではないのでしょうか。こんな事故の報告があります。



- ▲ 適切に調節せずにフードを被っていて視界が遮られた
- ▲ ポンチョが風に煽られて顔にかかってしまった
- ▲ すそや紐などがチェーンに巻き込まれて転倒 など

雨の日は事故が多いので、自転車よりも公共交通機関を使うと安心です。



### ペットボトルに直接飲むって、飲めるっ?

水分の補給に便利なペットボトル。あなたはどやって飲んでますか? ペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中の雑菌や食べカスが逆流して、ペットボトルの中に。雑菌の増殖する条件は「水」「温度」「栄養」。これがそろったペットボトルの中では雑菌が爆発的に増えていきます。雑菌が増えた飲料を飲むと体調が悪いときには下痢や嘔吐、発熱の原因になることもあります。

ペットボトルで飲むときは

- ◎コップにうつす
- ◎口をつけて残ったらできるだけ早く飲みきる



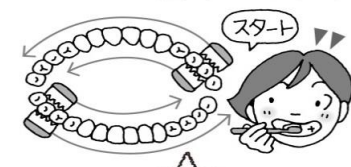
歯みがきが「面倒くさい…」人の

## ♪ 歯みがきタイムのススメ! ♪

- スズメ① ○○しながら歯みがきタイム
- スズメ② みがき順を決めて歯みがきタイム
- スズメ③ 舌でチェックして歯みがきタイム



「好きな音楽を聞きながら」でもいいよ。でも、きっちり意識してみがこうね



みがく順番を決めて習慣化しよう



ヌルヌル・ザラザラしてないかな? 歯がツルツルだと達成感があるね

### 春夏秋冬 私の旬はいつ?

はまぐり さんま 春菊 冬瓜

はまぐり 正解は…春  
はまぐりのお吸い物を飲む行事と言えば…ひな祭り!

冬瓜 正解は…夏  
保存性が高く、冬までもつから「冬瓜」と呼ぶよ。

さんま 正解は…秋  
さんまを漢字で書くと、秋刀魚。秋を代表する魚だね。

春菊 正解は…冬  
春に菊のような花が咲くから春菊と呼ぶよ。

### 歯みがきの基本編

- ☐ 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- ☐ 軽い力で
- ☐ 一カ所20回以上
- ☐ 小刻みに動かす
- ☐ 1本ずつみがく

### 歯みがきの応用編

- ☐ でこぼこしている歯は、歯ブラシをたてにあてて毛先を上下に細かく動かす
- ☐ 背の低い歯は歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かす
- ☐ 歯と歯ぐきの間は45度の角度に毛先を当てて、5mm幅で動かす

### 動物の歯 VS 私の歯

第一ラウンド：ライオンVS私

ライオンの犬歯は獲物を捕らえるためにとがっていて、奥歯であまり噛まずに肉を飲み込みます。強い歯はかっこいいけど、おいしさはわかるほうがいいかも。

第二ラウンド：ネズミVS私

ネズミの前歯は、かたいものを食べないと一生伸び続けます。かたいものを食べる丈夫さでは負けるけど、伸び続ける歯ってなんか嫌だな。

食べものや生活によって、動物も人間もそれぞれにぴったりの歯をもっています。私だけの歯は宝物。ずっと大事にしたいですね。