

# 7がっ ぼけんだよ!

令和4年7月9日  
東俣野特別支援学校

あっという間に梅雨が終わり、7月を迎えました。毎日暑い日が続いています。新型コロナもなかなか終息が見えず、今週に入り、新規感染者が全国的に上昇傾向にあると報道されています。また、オミクロン株の新たな系統「BA.5」に置き換わりが進んでいるとも言われています。熱中症予防も必要ですが、感染対策もまだまだ手が抜けない状況が続いています。校内はエアコンを使用していますが、換気もしっかりとして、消毒等の感染症対策も継続して行っていききたいと思います。ご家庭でも本人およびご家族の方の体調不良時はご家庭で様子を見ていただくようお願いいたします。いつもと違う様子が見られた時も大事をとっていただければと思います。

## 7月の保健行事



7月4日(月)～8日(金) 体重測定

7月5日(火) 9:30～12:00  
リハ科検診 臨床指導医 井畑真紀先生

7月12日(火) 9:30～12:00  
歯と口の健康チェック(歯科巡回指導)  
横浜市学校保健会 歯科衛生士 増田友美先生

7月15日(金) 13:00～14:30  
神経内科検診 臨床指導医 井合瑞江先生  
\*検診のご希望がありましたら、連絡帳等で担任の先生にお知らせください。

## 7月12日(火)に 歯と口の健康チェック があります!



口腔ケアで  
口腔機能 UP!!  
そして  
免疫力 UP!!

今年も7月と1月に横浜市学校保健会 歯科衛生士の増田友美先生に全クラス一人ずつお口の中をチェックしていただきます。歯みがきのチェック基準は A:よくみがけています、B:少しみがき残しがあります、B:みがき残しがあります、C:たくさんみがき残しがあります、の4段階です。その他に歯肉の様子、歯石など問題があれば、それぞれG、Tでチェックします。また学校で使用している歯みがきグッズをチェックしてもらい、使用方法などもアドバイスをいただく予定です。ご家庭で困っていること、質問、疑問などありましたら、連絡帳等でお知らせください。増田先生に相談してお答えしたいと思います。



## 自律神経を整える お風呂ってすごい!

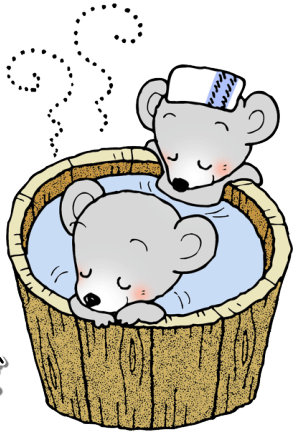
暑くなると、湯船につからずシャワーですませしてしまうことも多くなっていくと思いますが、暑い時にも湯船につかることは体によいのです。東俣野では、入浴サービスを利用している児童生徒のみなさんも多いですよ。お風呂には大きく3つの効果があります。

### 1 温熱効果

30～40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。

温まることで血管が広がり、たくさんの血液が体内を巡ることで、新陳代謝が活発となります。筋肉が緩み、関節の緊張が和らぎ、神経の過敏性が抑えられます。

疲労回復、快眠、リラックス、腰痛・肩こり緩和など



### 2 浮力効果

水中の体は、9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。

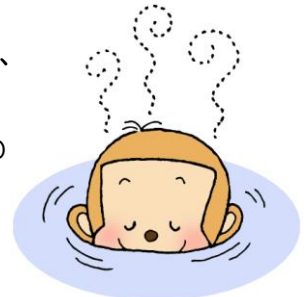
リラックス、腰痛の緩和など



### 3 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3～6cm小さくなるなど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったり、むくみをとってくれます。

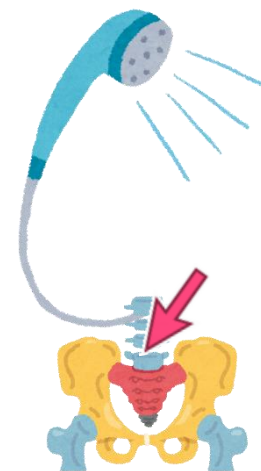
足のむくみ解消、疲労回復など



保護者のみなさんもお忙しいとは思いますが、入浴効果をぜひ体感してください。それでも、時間がない...という場合におすすめなのが、

## 仙骨シャワーです

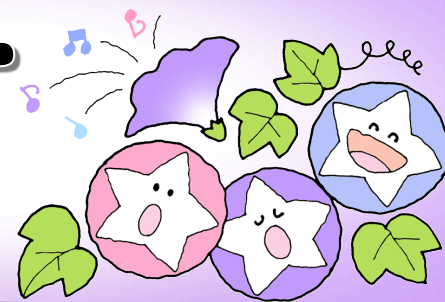
暑い夏でもエアコンや冷たい食べ物などで、気づかないうちに体が冷えていたりします。仙骨を中心とする骨盤の中には、腸の一部や泌尿器、生殖器などが収まっています。そのため、仙骨が冷えると、さまざまな影響があると言われています。また仙骨は、腹大動脈(腹部を下向きに進む大動脈の一部)という非常に大きな血管の近くにあり、腹大動脈は、骨盤内に向かう内腸骨動脈と、足のほうへ向かう外腸骨動脈とに分かれ、さらに枝分かれした多数の細かい血管が仙骨周辺を通っています。また神経の通り道でもあります。温めることでいろんな働きがアップします。温め方は簡単。お風呂場から出る前に、お湯の温度は40～42℃、10cmほど離れた位置から仙骨に向けてシャワーを30秒ほど当てます。実際にやってみると体がポカポカ温まりますよ。(冬は特に実感できます)







# 扇風機 サークキュレーター 違いと使い方を調べてみました!



## 扇風機

### 人が涼をとるための風を起こす

扇風機は人が涼をとれるように、広範囲に幅広く届く風を起こします。広がりながら進む風で、その風に直接当たって涼をとります。

### \*なぜ風に当たると涼しいの？

大きく分けると2つ

- 体から発生した熱がとどまらない
- 汗が蒸発する際の体温低下

水分は蒸発するとき、周囲の熱を吸収していきます。汗をかいたり肌が濡れていると、扇風機の風を浴びて肌の水分が蒸発します。その時、一緒に肌表面の温度も吸収されていくので涼しく感じられます。

### \*夜寝る時の扇風機の使い方は？

就寝時に扇風機を使用する時、エアコンと同じように「風が当たると体が冷える」ということには変わりありません。人間の体は疲労回復のため、睡眠中に代謝が活発になって体温を下げようとするのですが、その際に扇風機の風に当たると、必要以上に体が冷えてしまいます。

睡眠時に扇風機を使う時のポイントは、

- 首振りにする  
体の一部だけに風が当たりすぎないようにするため。
- タイマーをセットする  
睡眠サイクルに合わせて3~4時間がよいそうです。
- 体からある程度の距離をおく

扇風機が体に近すぎると体温が低下しやすくなってしまいますので、できれば1メートル以上は体から離しておきましょう。

ついつい強い風の方が涼しい気持ちになってしまいますが、団扇のようなそよかぜでも、体感温度は2℃も下がるそうです。風量も弱めでセットしましょう。

扇風機には部屋を冷やす効果はありませんが、より冷たい風にするために、扇風機専用の保冷剤もあるそうです。

**どちらも電気代は同じくらい。あまり電気代がかからず、使い方次第で節電にもなる家電です**

## サーキュレーター

### 空気を循環させるための風を起こす

サーキュレーターは空気を循環させるために、直線的で遠くまで届く風を起こします。直線的に進む強めの風で、部屋の空気を循環させます。エアコンの冷氣や暖気を循環させたり、換気に適しています。

### \*換気に適した置き方は？

サーキュレーターは、本体の後ろから取り込んだ空気を向いている方向へ押し出す構造のため、部屋の奥から窓やドアに向けて空気が動くように設置するのが基本です。

窓が1つで換気扇を使う場合は、窓から換気扇へ向かう空気の流れができるようにすると効率良く換気ができます。この場合、首振りはさせないのがベターとのことです。

### \*エアコンの風の循環に適した置き方は？

冷房時、冷たい空気は下に下りるため、ただ冷房をつけているだけでは足元ばかりが涼しくなりがちです。部屋全体をまんべんなく冷やすには、エアコンを背にするようにサーキュレーターを設置して、床に溜まった涼しい空気を上方に送るようにします。

LDKの部屋などでリビングにしかエアコンがない場合は、リビング内にエアコンを背にするようにサーキュレーターを置くことで、キッチンも含めた部屋全体に涼しい空気を循環させることができます。

反対に暖房時は、暖められた空気は上に上っていくため、暖房をつけていると足元は寒いのに頭部ばかりが温かくなりがちです。エアコンの対角線上の部屋の角からエアコンに向けてサーキュレーターを設置すると、部屋の空気をかき混ぜ、温度を均一にすることができます。

### \*首振り機能を使うのはどんな時？

換気にも循環にも使わないサーキュレーターの首振り機能は、どんな時に使うのかというと、部屋干しの洗濯物をまんべんなく乾かしたい時です。窓を開けて、洗濯物に向けて上下左右に当てることで通常の3倍ほどの速さで乾くそうです。ただし、雨の日には逆に外の湿気が入ってきてしまうので閉めておいた方がよいそうです。

サーキュレーターで空気を循環させるのに必ずしも首振りは必要ではありません。一方に空気を送り込むことで対流させるので、かえって首振り機能が流れを止めてしまうこともあります。湿度の高い日本の夏期、コロナ禍で換気も考えて、効果的な使い方をしたいですね。

