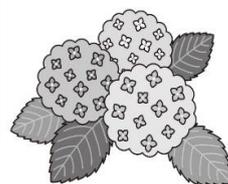


6月のほけんだより

令和4年 6月30日
大村高校 保健室

気温も湿度も高い季節ですね。湿度が90%の日もあります。これからの時季、気をつけたいのが熱中症です。急に暑くなると、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。十分な水分が取れるように水筒を持参しましょう。熱中症になる原因として、睡眠不足や朝食抜き、体調不良などがあります。日ごろから規則正しい生活を送り、体調を整えておきましょう。

また、雨の日が多くなると、道路も滑りやすくなります。最近、自転車通学時の転倒によるけがが増えてきました。自転車通学の方は、転倒に十分注意しましょう。



雨
の季節は
気を付けて



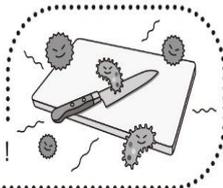
事故・ケガ

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意!



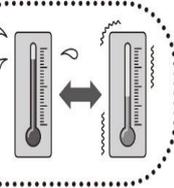
食中毒

細菌の活動が活発になるので注意!



気温の変化

暑かったり肌寒かったり気温差が大きいですので注意!



今日から始める
夏の準備

汗をかく
軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

暑さに慣れる
早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに



「健康診断結果のお知らせ」を配付しました

高総体前後に、「健康診断結果のお知らせ」を配付しました。時間を見つけて、早めに歯科や眼科などを受診しましょう

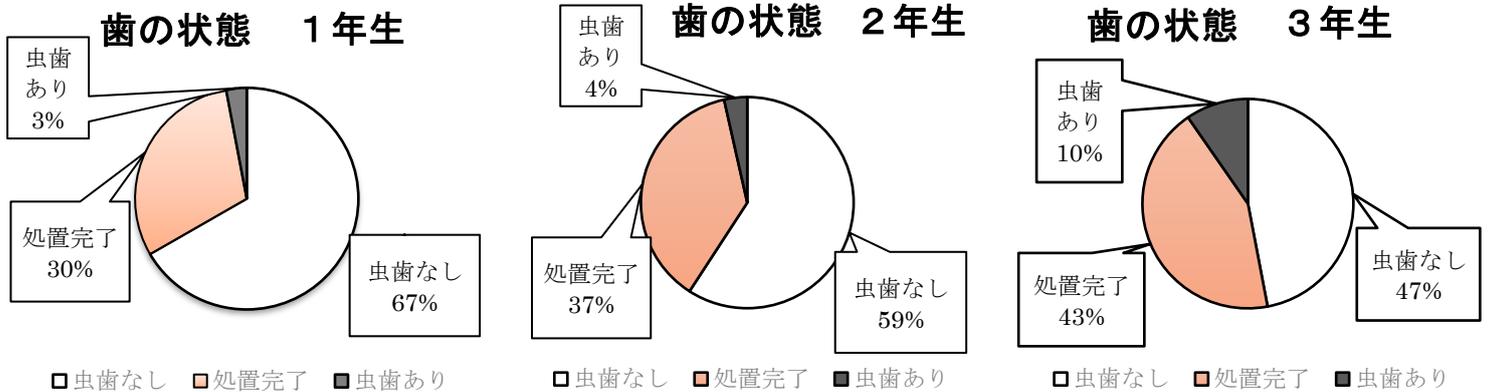


6月のトピック「歯と口の健康」

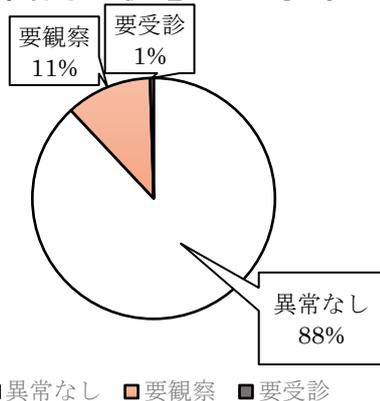
5月に、全学年の歯科検診が終了しました。全体的に見て、良い点は虫歯のある生徒が少なかったことです。課題は歯石のある生徒が多かったことです。歯垢・歯石は、生活習慣病の一つである歯周病の原因となります。

高校を卒業すると、歯科検診の機会はほとんどありません。しかし、今、全国に毎年の歯科検診を義務づける「国民皆歯科検診」の導入が検討されていることを知っていますか？高校生のうちから定期的に歯科受診をして、自己管理能力を身につけておきたいですね。

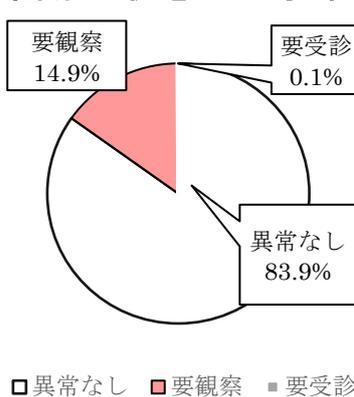
大高生の歯科検診結果



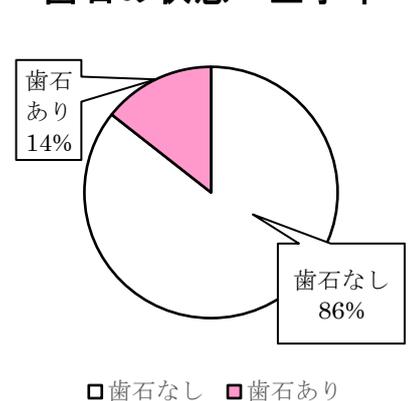
歯肉の状態 全学年



歯垢の状態 全学年



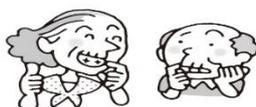
歯石の状態 全学年



「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なのです。プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのですね。

