

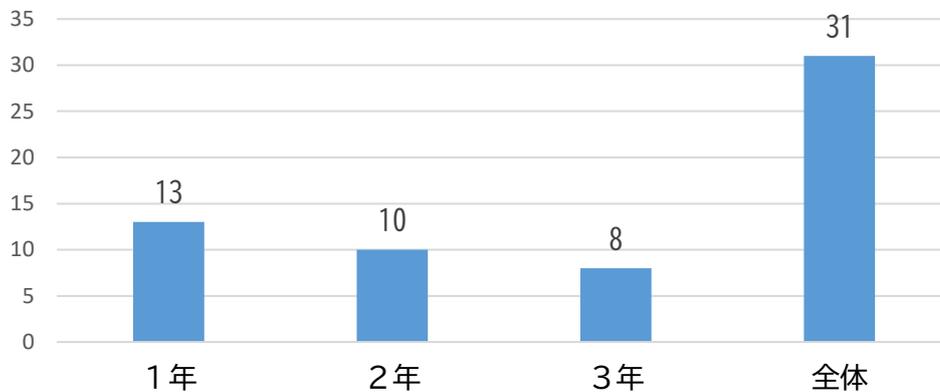


令和5年6月16日 三崎高等学校 保健室

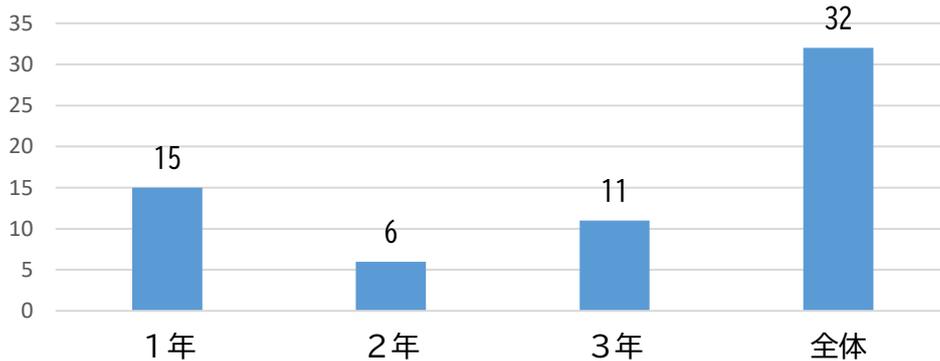
皆さん、「8020 運動」という言葉を知っていますか？ これは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20 本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われており、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」という願いが込められています。しかし、「むし歯」、「歯肉炎・歯周炎」はもちろん、「歯垢の付着」、「歯石の沈着」といった病気とまでは言えない口腔状態も、歯をなくす原因となります。歯があることは当たり前ではないのです。みさこう生の歯の健康状態はどうでしょうか？

歯科検診結果（速報）

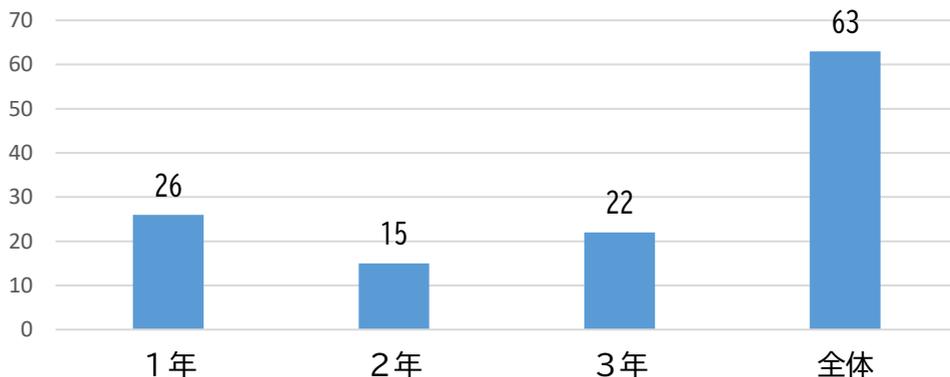
むし歯がある人



歯石がある人



歯肉の状態が悪い人



熱中症を予防しよう!



が増えてきます



梅雨も真っ只中で、蒸し暑い日が続いています。ジメジメとした湿気の多いこの時期は、体にたまった熱を体外に逃がすことができず、熱中症になりやすい時期です。また、7月になると湿気に加えて強い日差しから、さらに熱中症になりやすくなります。本格的に暑くなる前に、暑さに慣れておくことが大切です。暑さに体を慣れさせることを暑熱順化(しょねつじゅんか)といいます。

暑熱順化すると…

・皮膚の血流量が増加しやすい

・汗の中に出るナトリウムが減る

・体温が上がりにくい

・水分補給で体液量が回復しやすい



熱中症になりにくい

△暑さに順化するには約1週間かかる!(計画的に順化を!)

△数日間暑さから遠ざかると、順化がなくなってしまう!

【暑熱順化の例】

・軽い運動

・湯船につかる

・冷房は控えめに

など

暑さに備えた体づくりをしよう