

保 健 だ よ り

平成26年6月号 津田沼高校保健室

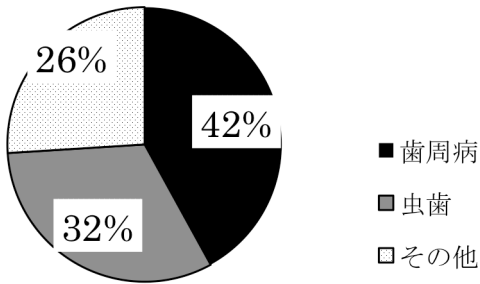
6 / 4 ~ 6 / 10 は、
「**歯と口の健康週間**」です。



～歯と口の健康の大切さについて考えよう～

「8020運動」という言葉を聞いたことはありますか？ 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、平成元年にはじまりました。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いわれていて、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いが込められています。

歯をなくす原因



歯をなくす原因は大きく分けて2つあります。

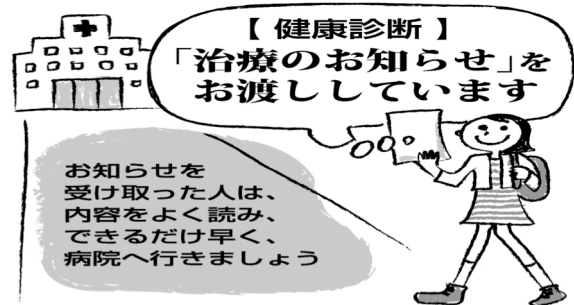
「**歯周病**」と「**虫歯**」です。「歯周病」というのは、歯の周りの組織の病気で、歯自体をむしばむ「虫歯」より高い割合で歯をなくす原因となっています。ちなみに、「その他」の大半は、親知らずの抜歯です。

2005年8020推進財団による

永久歯抜歯原因調査歯科疾患実態調査より

虫歯や歯周病を予防するには…

「口の中をキレイにすること」と
「よく噛んで食べること」が大切★



6月12日(木)

歯科検診が予定されています。

歯をしっかり磨いてきてくださいね！！



～熱中症を予防しよう～

熱中症のなりやすさは、気温だけでなく、体力、体調、疲労の状態等も大きく影響します。また、気温が高くない日でも、湿度が高い、風が弱い日は注意が必要です。

・運動の前に、体調(健康観察)を確認しましょう

運動する前の時点で体調が悪ければ、運動は控えましょう。運動中でも不調を感じたら無理はせずに自分から申し出て休んでください。

・十分な栄養と睡眠をとりましょう

しっかり食べ、しっかり眠ることで疲労回復を助け、体力をキープすることにより、熱中症になりにくくなります。



・日陰を利用してこまめに休憩をとりましょう

・水分を計画的にとりましょう

<何を>

冷やした水やスポーツ飲料、
あるいは0.2%程度の食塩水
(500mlに対して食塩1つまみ)。



<どのように>

1回あたり、50～200mlを、
30分～1時間に1度ずつは摂取する。

のどが乾いてからでは遅すぎます。
早めの水分補給が大事です！